惯例军火库

来源：http://www.pua1024.com/0/105/

序

说到惯例，所有接触PUA的同学都知道惯例是把妹泡妞的先锋和敲门砖，其重要性不言而喻。通俗得说，惯例，就是我们在和MM交流时所使用的说话套路，如同武侠小说里各门各派的武术秘籍一般，得到了这些秘籍，并不意味着你就能独步武林，如何正确得将这些秘籍运用得炉火纯青，才是成功的关键因素。

经常逛PUA书籍大全的筒子们大都对谜男推荐的爱情体系《惯例手册》（http://www.puashu.com/book/37.html）耳熟能详，从最初的纯英文版本，到后来经过N多人的努力逐渐整理出中文版本，作为PUA圈里的九阴真经，一直为广大PUA爱好者所追捧。不可否认的是，迷男确实是西方PUA的典型人物和成功人士，其编写的《惯例手册》也是惯例的浓缩精华，但中西方文化的差异，使得迷男的惯例在中国很多场合下不能为我们拿来使用。为了更好得说明这一点，给大家举一个例子：

我们PUA书籍大全的某个筒子正在和一个MM接触，晚上QQ聊天时，MM说要去洗澡，于是我们这位筒子就想到了迷男的某个惯例，聊天过程中他觉得MM还是那种比较开放的，就用了原始的惯例，结果……

男：有个调查

MM：什么

男：说女的洗澡的时候80%会手淫（其实我也是想说80%会照镜子的，但想试试这个效果，结果~~)20%的会唱歌

MM：你有病！

男：(尴尬）你才有病！

MM:你变态！

男：没说完就下结论，网上的调查……

MM：滚！

不欢而散，好不容易建立起的舒适感也烟消云散了。

其实这个惯例如果用在欧美国家的话，效果会很不错，因为性文化在那里很普及，男女都把SY这类事情看的很平淡，但在中国，几千年的文化使得性这个事情只能做，不能或者很难说出口。即使随着改革开放和西方文化的逐渐传播，人们不再视性为洪水猛兽，但女孩子普遍还是不会肆无忌惮得和一个男人谈性事，哪怕她内心其实很渴望发生点什么……

除此之外，迷男所提到的一些其他惯例在中国也并不适用，譬如，如果在中国使用如下开场白，你不会觉得很诡异么?

“天啊，你有没有看到外面两个女人在打架，其中一个的假奶都掉出来了blahblahblah”

“昨天我在路上看见一个最可爱的小孩，结果他对我竖中指”

“我有一个重大的问题要问你，你是在刷牙前还是刷牙后用牙线？”

反正我是觉得特别别扭。而且我相信被搭讪的HB也会觉得不自然。这些看起来似乎无兴趣的开场白，由于其不适用于中国国情，将会隐约的将你的目的暴露给被搭讪的目标。

因此，要想在中国完美得pickup,我们就要开发具有中国特色的PUA惯例。所谓高手在民间，PUA书籍大全上很多PUA们都开发出了非常符合中国国情的话术惯例，为我们的PUA事业贡献了他们的心血才智。为了不让这些经典的中国式惯例默默沉寂，也为了给广大初识PUA的筒子们提供一条掌握话术惯例的捷径，我们决定对论坛上的各种经典惯例搜集整理，按照发展的阶段将这些惯例汇编在一起。同时，针对PUA过程中遇到的废物测试，以及如何正确打压，如何进行冷读等典型话题给出惯例解答，希望这本书能给大家带来收获。

第一章 开场惯例

PUA术语对于开场白的定义是这样的：所谓开场白，是用来和一个或一群陌生人展开对话的一套说词、问题或故事。万事开头难，只有过了开场白这一关，你才能在搭讪这条路上继续走下去。

一、开场白的结构

1.扫射目标人物旁边的可利用道具一一准备话题开场或即兴开场，来和目标人物展开对话。

2.时间限制，在说完开场白后，给自己一个时间限制。比如，“我有个小问题”“我只能待一下，马上要去和朋友碰面。”当然，虽然你这样说，不代表开场白后你就一定要走。如果你没有犯错，开场白后，没有人会问你怎么还不走。

3.话梗，回答你为什么要问这个问题。在她回答完你的问题后，一定要说“我问你这个问题是因为……”，这就是话梗，开场白后一定，一定！要加话梗。

这就是开场白的基本三部分。

看明白了吧，光学会用开场白的惯例是不够的，开场白精髓的地方在与十二字真诀：听者无心，说者有意，欲擒故纵！

二、开场白需要注意事项

1.说话速度别太快，这样才能让别人听明白。

2.说话声音不能太小，不然就是一种缺乏自信的表现。

3.身体要不时地表现出准备离开，不要一下就站在她们中间就不动了。

4.时间限制和话梗一定要用。

被陌生人接触时，大部分人都在想2个问题：

1.他为什么要和我说话？（通过话梗回答）

2.他什么时候会走？（通过要走的肢体语言和时间限制）

只有利用好被搭讪者的心态，才能在搭讪过程中，取得主动，否则，被打枪是在所难免的。

三、如何避免焦虑

之所以害怕去搭讪的一个根本原因就是，大家觉的这是一个很不合理的行为，你想想突然间一个陌生人和你说话，然后要你电话号码，这不是很奇怪，很不合理么，也就是说如果能在潜意识里将这个行为合理化了，我们的搭讪焦虑也就消失。搭讪焦虑比较强的兄弟最好是找个僚机一起行动，另外，你也得知道，在你出手的刹那，在全国各地也有很多兄第在出手，是的，一个人的行为的确不合理，但是有许

多人一起进行这样一个行为，那就合理了吧。所以在每次搭讪前，想一想在全国各地都有和我们一起并肩做战的兄弟，你并不孤独！

这个是思想上减轻搭讪焦虑的方法，另外行为上一个比较好的方法就是热身，在开始搭讪前，你可以去找几个MM问路，只是问路，并不要号，多问几个，直到进入状态，就可以开始搭了。你会发现你这样做之后，出手就比较顺畅了，紧张的情绪也得到缓解了。

四、各个场所的开场白惯例

在总结开场白惯例的过程中，笔者也曾想过各种分类方式，但想来想去，还是觉得按照场所来总结开场白惯例是最实用的方式。当然，本篇惯例手册很难将所有场所都囊括在内，本篇惯例手册发表后，大家也可以持续贡献其他场所的开场白惯例。

1、自习室

新手搭讪最好从固定场所开始，因为在固定的场所里，MM的防备心不那么强，在固定场所里自习室无疑是一个很好的选择，但是缺点就是自习室里的MM质量鲜有高的，但是可以作为新手练习的地方，毕竟一开始就要去挑战街搭，这个难度也太大了，先易后难，慢慢提升自己嘛。

在自习室大概有几种固定的套路：

(1).借笔、纸、透明胶（反正是她桌上有的你都可以借），这个是最初期，最原始的自习室搭讪方法，从来没有搭过讪的兄弟可以用这

招，主要在MM和自己之间造成一个缓冲，为后面的要号码作一个铺垫。主要操作方法就是搞清楚哪个自习室的美女最多，在门外面瞄定了目标后，看目标旁边或后边有无空位，有空位就最好了，没有，找个后排的地先坐着，随时观察目标左右的情况，一旦有空，立马提包上前占住。坐定之后就可以借拉，借了之后，可以和丽找共同情况切入话题，比如MM桌上摆的书你看过，或者你们学一门课，总之就是没话找话，隔个5到10分钟聊它个一两句，注意观察MM的反映，如果MM反映冷淡，最好尽快要号，免得影响人家学习，如果反映不错，可以把话题深入下去，在MM收拾东西，准备离开时，要号，一般都会给的。

(2).纸条流。你可以在纸条上这样写：同学，我觉的你的头发发质很好，看来你很会养护嘛，想请教下你的护发秘诀，然后写上电话，如果MM看你顺眼她会给你短信，不行的话，找共同点聊下去。可以将纸条与借笔纸一起使用，效果更好。

(3).直接开场。针对目标丽，在丽出去接电话或喝水的时候，走到丽旁边，直接说："同学，我刚才看你在看……书，你是学……的么？"，反正就是瞎聊。或者直接说：我刚才在自习室注意到你，觉的你气质满好，能认识下么？"只要你看起来亲和力不错，一般聊几句就可以要号了。

(4).邀请MM带你逛校园。你可以在周末的时候背个包去别的学校上自习，找那种女生特别多的学校。周末在自习室的MM—般比较少，从里面挑选目标，发现目标后直接坐到后面开场：

"同学，你是这个学校的么？"

“是啊。”

“我发现你们学校风景满好的，我第一次来。”

“是么，你是哪个学校的啊？”

“我是……学校的，你这会忙不？”

“还好啊，怎么？”

“哦，我第一次来你们学校，不知道能否带我逛一逛呢？”

“哦，……”

其实只要你心态强大，看起来不猥琐，没有什么是不可能的。

2、图书馆

图书馆的操作方法和自习室大同小异，如果发现MM在书库里找书，慢慢接近目标，在目标附近拿本书看，注意丽拿的是什么书，通过书与丽制造共同话题。

不过，最好注意下MM是一个人来还是和男朋友一起，如果遇到男友的情况，你可以对他男友笑笑，“你女朋友啊，眼光不错嘛”，找个话题和他男友聊，聊个几句就撤了。美女上图书馆基本上都有男友陪着，这是比较郁闷的一点。

3、食堂

食堂的话，最好寻找单人目标下手，双人和多人不太好切入，至于切入点都是从菜开始，打个饭往MM旁边一坐，“同学你这吃的是啥菜哦”，“同学你就打这点菜啊”，反正就是没话找话，瞎聊嘛，聊多了就可以要好拉。

4、校园凉亭等

学校里面有很多凉亭啊，小凳子啥的，有很多MM喜欢在哪看书啊，读英语啥的，这个我们一般可以直接开场，“同学你读的什么啊，你是大一的吧，学习这用功”，对于这些学习用功的MM可以聊些学习方法啊，人生啊，理想啊这些话题。

5、书店

书店也是一个很容易就借书和MM展开对话的场所。一般用的套路就是看到了目标MM,接近目标MM,就近拿本书看，观察MM是否一个人来的，看的什么书，打量MM的具体情况，接下来就开场了，具体有几种开场方式:

(1).“你在看什么书了，看的这么投入，很好看么”

(2).“看你的样子，你满爱看书吧，介绍几本书我看看，最近都没啥书看了”

(3).“你也喜欢看这本书啊，这书我看了好几遍了，每看一遍都有新的想法”

(4).“啊，你喜欢看这类型的书啊，看你的样子不像哦”

基本上都是通过书切入，然后再带入其他的话题。但是不要聊太久了，毕竟书店是看书的地方，聊个10多分钟，就可以收号。书店比较郁闷的一点就是，只能搭几个MM,就那点地，搭多了，搞不好你搭另一个MM的时候被上一个MM看到了。

6、校园的路上

(1).问超市开场。首先你得搞清楚学校的超市在哪，然后在离那个超市一定的距离之内溜达，观察有没合适的目标，看到目标之后，你得确认她是往超市的方向走的，这就可以上了，开场白如下：

“同学，超市在哪个位置啊”

“哦，就在……”

(装作没听清楚）“你说的这个也太抽象了吧”

“恩，那我带你过去吧，反正也顺路”

然后就可以顺着这个空挡聊起来，快到超市了收号：“我感觉你人还满好的，交个朋友吧”，拿出手机，一定要显的大方自然当然也不一定非的超市，图书馆啊，食堂啊，也都可以

(2).培训班开场。这个用过几次，和超市的套路基本一样，具体对话如下：

“同学，你是这个学校的么”

“是啊”

“我听说你么学校有个……培训班，你知道在哪嘛”

“哦，大概是在……”

“你有时间么，我对你们学校不太熟，方便带个路么”

(3).直接开场。漂亮点的女生一般都有人追，在路上搭个讪很正常，而且在学校搭讪，你会发现，越是漂亮的女生，越是容易搭，用她们的话来说，就是

“不就是交个朋友嘛，很正常”。

勇敢一点，直接上去：“你好，我刚刚不经意看到了你，觉的你满有气质的，能认识下么”，就是这么简单，只要表现的大方不猥琐，一般都会拿到号码。

大家最好不好用问时间这种方式来搭讪，因为这个用意实在是太明显了，还不如直接上去要号来的爽快。

7、公交车上

公交车上搭讪很多人觉的不好意思，觉的人那么多，很丢人，但是你想想，他们不能对你负责，只有你自己能对你自己负责，因为担心别的眼光，失去了认识你喜欢的女孩子的机会你不觉的遗憾么，把他们当作观众吧，看看你是如何表演的。如果车上人很少，有很多人都不好意思直接去目标那里坐，觉得那用意太明显了，非的想个法子，怎么样才能让她觉得我不是来特意搭讪她的，我觉的这个太折磨人拉，何必呢，我本来就是想认识你嘛，我就是让你清楚的知道这一点，你愿意呢，大家交个朋友，不愿意呢，无所谓，美女多着呢。所以在公交车上看到合适的，上吧，能坐她旁边就坐旁边。我一般就是问她在哪下，然后聊城市的一些风土人情，快下车了就收号。

8、广场上

首先，你必须得先观察，坐在目标旁边的是不是她朋友，因为广场上人很多，许多不认识的人可能都坐一块，必须得先分清楚情况。

一般的开场方式就是，去目标附近坐一坐，开始用眼神接触目标，如果对方接触到了我的眼睛，就微笑下，点点头，如果目标也回一个，那就直接上去，开始聊。如果目标给了个蔑视的眼神，那哥们还是走吧，估计是在等男友啦。在搭讪时的眼神接触很重要，接触到了你的眼神再上，成功几率就会大很多。

9、餐厅或咖啡厅

在餐厅或咖啡厅，见到有目标的桌子有空椅子（可移动的椅子），

问：“这有人有吗？”目标们通常说没有(她们以为你只是想拿空椅子去别的地方而已;然后，一个灿烂笑容坐下说：“我朋友在几分钟内就要到了，那我陪一下你们吧。”

低风险，高回报。她们不可以立刻离开，也不能不顾仪态地把你赶走。只要你能在一两分钟内捕捉到其中一个女人的兴趣(不一定是目标的兴趣，也可以是她的朋友），那你就可以融入到她们的小组。

10、酒吧

之前要注意事项：如果MM坐在吧台椅子上，要观察她的包包放在哪边，切记，要从另一边接近，否则很有可能被打枪。

你:看来这个位置是专为寂寞的单身留的（接近，在她旁边，先别做下）

丽：什么?

你：刚才就看到了，这个位置的好几位客人都是一个人喝酒离开的，椅子仿佛被下了寂寞诅咒

MM：怎么，你想为我解除诅咒?

你：（坐下来）仔细看你这件衣服颜色不一样啊

MM：……

你：刚才有位女生裙子和你一样（NEG，用否定刺激吸引注意）

丽：一样的裙子?

你：不过不用太担心，同样的衣服，在你身上更显华美（I0I，然后迅速用赞美转折）

MM：你真有趣

你：（这个时候最好来一个kino,然后可以带到卡座了）

11、街搭

街搭放在最后来说，是因为大街上美女是最多的，所以街搭是必须要征服的。按照目标是否移动来划分吧。

静止目标:

当你看到前方有目标出现，而且对方暂时没有大幅度移动（比如等人，或者在休息）的时候，本着自然而然以及3秒法则，你可以先假装打电话，然后快走到目标面前时，挂断电话，眼神很自然的与对方接触，开始讲话:

“嗨，不是雯雯（谁都可以）嘛，这么巧妳也在这里”

对方一般会比较奇怪或者有疑惑，问你：“认错人了吧”，或者“啊？”之类的，其实这不重要，然后继续，“昨天我们还在红房子聚

过餐，我是3班的，妳不是5班的嘛，不会喝过酒以后就忘了吧……”（用调侃的口气）

此时对方一般会再次申明妳认错人，或者运气好的话会释放l0l，这时候，就开始自己发挥吧。

移动目标：

这时候移动的目标最好在妳的前方，然后稍微靠近一点，保证目标听到你讲的话：“Hello~~”

这时对方转过头，你可以这么说：

“不好意思，还以为你是我朋友呢，你们的背影太像了

如果你对自己够自信，讲完以后继续大步往前走，然后用余光看下MM有没有加快步伐追上来，如果有点的话，那很好，你也放慢脚步等MM走上来，自由发挥吧~~

当然讲完以后不往前走，可以看下你说完这句以后MM的反应，再自己判断怎么表达，总之只要与MM有了互动，只要你不是猥琐男，要到号的概率还是蛮高的。

另外老生常谈一下，在搭讪的时候，一般情况下，与MM讲话的时候尽量不要正脸看目标，侧面45度是大众黄金角度，而且表现出若即若离的感觉，就是身体要有前后摇摆的幅度，不过不要表现得像唱RAP那样，自然就好，不要让对方感觉到有明显的企图性就0K了。

欢迎大家补充其他场所的开场白，我们会持续更新完善。

五、开场白的两个法则

1、三秒法则

三秒法则绝对是有用的，但是不能一成不变的执行，你起码的观察目标是不是在等男朋友，如果你搭的过程中，她男友来了，那就比较麻烦拉，所以说不要盲目的出手，先观察好环境，呵呵，说到这个，有一个兄弟跟我讲过，他搭一个小MM的时候人家老妈就在旁边，他以为是她姐，那个汗啊，遇到这种情况，你沟通水平再怎么强，也没法得手啊。

盲目出手是一个极端，怎么也出不了手，这又是一个极端，三秒法则就是为了督促自己尽快出手的，搭讪变成了尾随，你会发现你跟在目标后面越久，你就越觉的自己委琐，搭讪的时候一旦你自己觉的自己委琐，那就没戏了。所以说嘛，如果在观察好目标之后你发现自己还是无法出手，那就果断的放弃掉目标，调整自己的心态，转换目标再出手。

2、90/10法则

这个是杂耍人方法里面的，杂耍人认为搭讪的开场部分，和目标的谈话，你讲话的内容要占90%，目标只提供10%就行了，如果你像平常的谈话一样，你只提供50%的内容，目标不会完全提供余下的50%，那谈话就会进入冷场阶段，千万不要冷场，说废话总比不说

强。在短暂的开场之后，目标的反映无非就是那几种，一般都不会太热情，我们必须主动抛出对话，用自己的能量去感染目标。所以，多准备几个自己比较拿手的开放式话题，先询问目标，目标可能就短短的几句，接下来就是你的表演了。

交流时尽量少用问句，比如“你是哪里人啊”，“你是学什么专业的啊”，这样子不仅无趣，而且在反复提醒目标，你们不熟，你可以把这些问句换成陈述句，“我觉的你是北方人，从你的口音可以听出来”，“你应该是学艺术的吧”，这样子，感觉会好很多，冷读，这时候也可以派上极大的用场，比如“我感觉你是一个不善于与人打交道的人，我看出来这点是因为你和我说话的时候总是双手抱在胸前”，这些都是很有效的，论坛上有很多，大家可以背几个。

第二章 过渡惯例（DHV)

迷男推荐的LoveSystems'《RoutinesManual》即大家经常提起的《惯例手册》（http://www.puashu.com/book/37.html）中将搭讪的过程分为“接近开场”、“过渡阶段”、“建立吸引力”等七个阶段。我们这个惯例手册也是按照发展的顺序来写对应阶段所用到的惯例。

在第一章中，我们详细介绍了开场白的惯例，用于让你来接近目标女孩。很多男士可以去开场接近，但是接近话题一说完，他们就无话可说了。这时候，就需要有一个过渡阶段的话题，一方面可以让从开场白阶段顺利过渡过去，另一方面还可以展示自身的价值，也就是论坛里大家常说的DHV：—个惯例，把妹达人在其中展现一种技巧或特质，以提升他的价值、吸引力或一群人的评价。

一、为什么要在过渡阶段使用DHV

关于这个问题，我们可以从生理的角度去思考：把妹，泡妞，说白了，就是动物世界中的求偶行为。孔雀求偶时会采用什么手段？答案是展翅开屏；猩猩呢？捶打胸脯，展示力量。人类也只是高等动物而已，因此，虽然我们通过开场白成功取得MM的关注，但要想和MM有进一步深入的发展，我们就需要DHV。即展示自己的高价值，这样才能让MM从内心深处认可我们。

直白得说：就是通过DHV获得丽的好感，在求偶中占据优势。

二、DHV惯例的框架和原则

1、DHV的框架

(1)、你是女人的奖品。

(2)、她在尝试让你喜欢她，或者试图赢取你一一无论是勾引我还是试图获得我的认可肯定。

(3)、她很希望你愿意和听她亲密。

(4)、只有当她达到你的期望和标准时，你才会愿意和她亲密。

2、DHV惯例的原则

(1)、成熟（有责任心、稳重、有安全感、支持并保护你所爱的人）

(2)、有爱心

(3)、情感刺激

(4)、创造力和不可预测性

(5)、有上进心

(6)、财富

(7)、前景（会很热的技术、很好的职位等等）

(8)、温柔体贴

(9)、浪漫

(10)、聪明（社交智慧、幽默、博学、知道很多有趣的知识）

(11)、雄性领袖

(12)、社交认证（混得开、有很强的人际关系）

(13)、被预选（迷男：被其他女人预选）

(14)、高标准

(15)、骄傲风趣

(16)、有挑战和冒险精神

(17)、气质（有修养、有礼貌、知道正式场合的理解、有品位、懂的生活、地位暗示）

(18)、有坚固的自我框架（让她适应你、让她进入你的世界等等）

(19)、健康阳光（生理和心理、热爱生活、自信）

(20)、毅力（坚强顽强、不轻易放弃）

(21)、无需求感（男人不光对女人无需求感而是对世间一切，男人是靠能力得到一切而非祈求）

(22)、有自己的准则

三、DHV惯例案例

根据上面所说的DHV惯例原则，下面给大家提供一些可以直接或间接使用的DHV惯例（数字对应上面的原则编号）：

(1).开场白“你好可以问你一个问题吗？这个问题是我哥们问我的（哥们求助于我，雄性领袖），但是我也不知道该如何回答他所以想听听女孩的意见。是这样的，我的哥们怀疑他女朋友出轨了于是想让我去破解他女朋友QQ空间，因为我是学软件工程师的嘛（我会黑客技术还在学软件工程师7前景）。当然，

我当时拒绝了他（22有自己的准则）。但后来他告诉我他花2000元（我朋友比较有钱、我也会这技术有赚很多钱的能力6财富7前景）找了个黑客破解了他女友的空间结果找到了她出轨的证据。现在的问题是他应该什么也不说就和女生分手还是应该告诉他女友他黑了她的空间？”等目标回答或直接说“因为毕竟已经处过一段时间如果什么也不说就分手朋友们都会觉得纳闷但如果告诉她我朋友黑了她的空间她又会拿这个说事这是女人非常厉害的策略？”

如果目标说“这是他们自己的事”你可以回答“他就像我的亲弟弟”然后说他有一次在健身房或麦凯乐帮我打架之类的故事又一个DHV，或者

重复“这个问题是我哥们问我的，但是我也不知道给如何回答她所以想听听女孩的意见。”适合静止的目标在书店用过两次效果还不错。

筛选：“你是不管什么时候都会挺你朋友的人吗？因为我和朋友都这样。”如果回答“是”奖赏她“看来我们有个共同点”否则“哦，看上去你是这样。”

打压：“你牙上有东西。”

(2).“你说话的时候鼻子一动一动的（女人听这个都很兴奋），很像豆豆。”等女人提问然后“哦，豆豆是我养的小仓鼠白色的、圆乎乎的很可爱，它嚼食物时鼻子总是一动一动的。知道我家都养了什么吗？除了豆豆以外还有一杠子热带鱼是鹦鹉和地图鱼。鹦鹉鱼你知道吧？就是撅撅小嘴的？”（养一个宠物说明2有爱心，养很多宠物说明6财富17懂的生活20健康阳光）如果她说不知道就打压她“你竟然连这个都不知道？”然后继续“还有一只非洲灰鹦鹉全身灰色只有眼镜周围是白色的，是我在非洲旅游（6财富9浪漫17懂的生活）时买的。买回家后我爸骂了我两个星期知道为什么吗？”等她回应然说举出5个手指说“我花了这个数”她猜错了就接着让她猜然后告诉她是5000(6财富）。“我爸说‘你怎么这么不会过日子？怎么养你这小败家子？’”用怪怪的声音（10幽默）“可两周后那只鹦鹉成为他们最喜欢的宠物。我还养一只宠物你知道是什么吗？你很难猜到，是我最喜欢的？”等女人回应然后“是一只蛇”说是一只蛇语气放慢“那是我在江淹散步时看见一群人正在围观一个人，那个人把小蛇摔在地下还用刀背割蛇脖子。我问那人要多少钱？他竟然要50,我想你他妈的快死去吧于是我转身要走。但走了几步我有忍不住又回来了，当时我只有30元好说歹说才把那只蛇买下来。最后只能身无分文的步行3公里回家，我真恨自己犯傻。其实

我当时应该拿个火棍子捅捅那男的嘴然后把他一脚踢进江里！（10幽默）后来你猜怎么着？我认了那只蛇做我干儿子（10幽默），它的笼子就在我的床边有点时候拿出来放在我脖子上或搂着睡凉凉的贼好玩！（16有挑战和冒险精神）我叫曲昌文就管它叫小文！当时我确实觉得小文很可怜，另一方面我的很喜欢蛇，我觉得蛇的形态、花纹还有运动方式都很有美感很艺术！”（17有品位，虽然另类）

筛选：“你喜欢小动物吗？你是有爱心的女孩吗？”等对方回答再让她举个例子(14高标准)。

如果她说怕蛇就说“我最讨厌胆小的女孩（14高标准），尤其还有些女孩跟我装可爱我根本就不表她们丨（13被预选)”如果她没这么说就筛选她“你怕蛇吗？我这么问是因为有些女孩胆子好小哦，让人觉得无聊尤其还有些女孩跟我装可爱我根本就不表她们”

如果对方问东西你伺候吗？可以回答“我那有时间呀！都是保姆伺候，但是小文就得我自己管了。”

觉得惯例太长可以只说一部分

(3).“你知道我为什么把我的小仓鼠叫豆豆吗？因为我和我的朋友正打算开个网站(有上进心）。你玩过QQ游戏大厅吗？”等目标回答“哦，你是上班还是上学？”等目标回答“你在学校的微机课/Office里能下载游戏吗？”等目标回答“这就对啦，知道现在网页游戏为什么这么流行吗？什么无需下载、无需更新全是胡扯其实最重要的是能让office里的白领开小茶玩游戏而不被发现。（7、10懂行人知道行内真正要害、幽默）这就是我们创建豆豆网的原因，一个网页版游戏大厅

就像QQ游戏大厅但是网页版的，这太给力了！（4创造力20热爱生活）我不是搞推销的也不会给你推销任何东西你知道（10幽默）。想知道我的想法吗？有人维持一个秩序有人就需要有人挑战和测试这个秩序这让秩序才能更完善，是一个伟大的事业(10幽默）！”

筛选：“我经常会有这些新的很给力的想法并且去做这是我最嗨的时候。是的，我承认我的确相当有才（10幽默20自信），你哪？有没有有创意的很给力的事和想法？”

(4).玩笑时MM对你说“那你请我吃鲍鱼吧”，对此你可以回答说“拉倒吧，开玩笑！我不喜欢吃那个和鸭胗差不多的东西。”然后谈论说和MM说：“有一次和

我爸和他朋友去旅游（6财富9浪漫17懂的生活）时吃饭，有一道菜吃起来很像鸭胗。走出饭店我问我爸是什么才知道是鲍鱼一个400元（6财富10幽默），那是我第一次吃鲍鱼。”

(5).那次表姐结婚前一天晚上我妈给我吃了一种新药把计量用错了多吃了3倍，晚上我是上吐下泻搞的我苦胆差点没吐出来。然后第二天还是坚持去参加婚礼（21毅力1支持并保护你所爱的人），吃饭拿筷子都得瑟。在现场呆了一会就让我爸送我去医院。那时候我家一台车也没有（现在有车了6财富）只好打车去的，快到医院时把出租车吐得一塌糊涂我爸甩给司机200元然后去医院挂号、检查、点滴。当时苦胆都快吐出来咯，第二天上学头还晕（21毅力5有上进心）真是从鬼门关回来的。

(6).女的经常开玩笑说我真有钱。

我“胡雪岩的一句话我特别喜欢‘钱是用来做事的工具，朋友才是一辈子的事(10博学11雄性领袖22无需求感）

(7).舒适感阶段：“我们可以去阿城的动物园，动物园和高速公路四周被一些小山丘围绕，尤其秋天的山丘上的树林的树叶红的、黄的、绿的风一吹像似置身波浪翻滚的海洋。漫步其中再去看看像火烈鸟和长颈鹿这些动物，准备些吃的饿了就在那里野餐”。（9浪漫20热爱生活）

(8).“你好可以问你一个问题吗？这个问题是我哥们问我的（哥们求助于我11雄性领袖），但是我也不知道该如何回答他所以想听听女孩的意见。我广州的朋友（外地朋友12有很强的人际关系）是个钓鱼发烧友总想让她女友陪她去钓鱼。可那个女孩总是兴趣缺缺，你觉得这件事有解决办法吗？”等目标回答“但是如果周末做一些准备。开车到一个水库，下午一边钓鱼一边看风景，到了傍晚一起看日落，到了晚上享用劳动成果、放点音乐、喝点红葡萄酒还可以背靠背数星星。然后在那露营，这我给他们设计的计划（4创造力9浪漫20热爱生活），觉得怎么样？”

筛选：“如果你男友喜欢的一件事而你不喜欢，你会试着去做并试着喜欢吗？”等目标回答然后告诉她在心理学上属于WE型还是ME型（10博学）。

(9).看到带佛珠的目标可以说“你是信佛的吗？我妈也是信佛的你说送她什么好？（支持并保护你所爱的人）”一般对方说佛珠。那我就说“我妈有佛珠是我送的”“如果送个小金佛像或金镶玉怎么样？（6财

富）”等目标回答然后“那你说是什么佛像比较好？观音、如来还是弥勒佛？”等目标回答然后“为什么？”

(10).“我父亲过两天要过生日，我想订一个生日蛋糕你说蛋糕上写什么好”等目标回答然后“这样太没创意了老土”然后说几个也不怎么样的最后说“这个怎么样‘祝老爸生日快乐，让青春飞一会'（10.幽默）

(11).“我是什么人我自己都总结了，我是马拉多纳被砍掉了双腿，我是毕加索被挖去双眼，郭德纲被割了舌头，最后我发现自己与贝多芬同病相怜（10幽默15骄傲风趣20自信）”。

(12).“你好可以问你一个问题吗？我香港哥们跟我说想向她女朋友求婚，让我帮我想想用什么方式比较浪漫（哥们求助于我11雄性领袖12有很强的人际关系），我想了一套方案但还是听听女孩的意见。过几天是她们恋爱一周年，我的计划是让他带女朋友香港最浪漫的Felix餐厅，浪漫高雅的环境、美食、美酒还有音乐，但我的计划不是在这求婚。她们用完餐以后我朋友开车带她女朋友去(6财富）山上去看夜景，这时候会用一个热气球照亮夜空飘过在球体上写着比如（还没想好大家帮我想想）’，这是我朋友在拿出钻戒。你觉得怎么样？”等目标回答“你希望你男友怎么向你求婚？”在调换话题“如果热气球上在安排一个小提琴手怎么样？”（4创造力9浪漫20热爱生活）

(13).指着她的发夹‘没想到我还能看到这个东西，好老土不过发型很适合你的气质’（10幽默），让我想起了在世博会（6财富9浪漫17懂的生活）上碰到的一个女孩，她也是（‘她也带着发夹’或‘也是这个发型'，人很开朗而且当了我几天的导游，后来回来之后刚开始还在联系，后来就不联系了。”

(14).“前几天和一个女孩在这约会，我不知道她家就住在这那是我们第一次约会。我们走到她家那道街她非让我到她家去坐（13被预选），当时我简直要晕了。我只能说今天天气真不错呀我们走走吧（19有坚固的自我框架）反正很尴尬。我想如果她是卖器官的。我去了她给我喝点什么，然后醒来发现自己躺在她家浴缸里面方满水和冰块，而我的肾、肠子、胃都在她家的冰箱里的一个个大大小小的玻璃罐里（10幽默）。后来她说她要去洗手间我们就早了个KFC，等她出来以后她说她朋友打电话说要去她家看她非得让我陪她去她家。我很郁闷，

最后走了不远就找个理由逃跑了。”

(15).这个是论坛一个用户的自创DHV,很不错，与大家分享一下：

男：你知道吗，之前有一个女的(这个女的你可以假设成一个高分MM),要求我，每天晚上睡觉前，都要给她发一条短信，短信可以是任何内容，但是最后必须带上晚安，她说这样，她才能睡好.

女:BLABLA(不要理会她说什么）

男：我一开始什么都不知道，然后就发了，但是后来每天发，我很烦，就没有发过了，为此，MM还和我吵过一架.

女:这是为什么啊(女人的好奇心都很严重，必定会这样问你）

男：后来，偶然一次和朋友聊天，才知道，晚安=我爱你爱你女：

感动ing(女的心里会有反应）

这个DHV的技巧，是要让女的相信，这个MM是存在的.而且是高分的丨所以，在过渡阶段，我们要好好得利用好DHV,在实际使用过程中，要灵活运用这些惯例，成功取得MM的好感，这样我们才能顺利进入下一个阶段。

第三章 建立吸引力

有很多时候，目标很快会被我们的开场白打动，但仅仅一个开场白只能对MM产生一分钟甚至几秒钟的吸引。即使是过渡阶段的DHV，也只能使MM对我们产生一点点的仰慕，如果不在后续的阶段持续增加吸引力，我们之前的努力可能都会付诸东流，这就是第三章我们所要解决的问题：通过惯例建立吸引力。

一、建立吸引的三个阶段-理论

在人类社会里，人与人之间关系的建立表面上看是无序的，随机的，你不知道你将来会和什么样的人成为朋友，会和什么样的女人发生关系乃至陷入恋情，但人类世界就是这样，在混乱的表象背后往往隐含着有序和规律，包括人和人之间的关系，尤其是男女之间的关系，我们最终发现能走在一起的两个人，不管是长期关系还是短期关系，两个人总是在一个大的层面上是互相匹配的，即使是你随机搭讪认识的女孩，你翻翻你的电话簿，你能成功后续的女孩和你之间的关系都脱离不了这个大的层面，那么这个大的层面是什么呢？它分为两个部分：外部世界匹配和内部世界匹配。

先来说说外部世界匹配。外部世界筛选是两性彼此是否愿意选择对方并愿意和对方产生连接建立关系的第一筛选阶段，外部世界主要包含以下三方面的因素：

1.财富成就：即通过个人能力为这个世界所创造的财富，这里的财富包含两个层面，物质财富和文化财富，后者的层次高于前者。

2.社会地位：这里指平时生活中长期固定的社交圈在社会金字塔中的位置，这个位置可以用一个人在他所处行业的认可度，文化水平以及拥有的社会资源三方面做综合衡量。

3.世界经历：所接触的世界不同国家不同民族的文化的广度和深度，并在此基础上所建立起来的生活充实度。

外部世界筛选主要出现在我们平时的搭讪后续中，当你上前和一个陌生女孩搭讪的时候这个筛选就已经开始了，并在后续前几次的短信和电话中完成筛选，而它的筛选方式是间接的，就是并不通过直接阐述这些内容来完成，而是通过言谈举止中所间接体现出来的意识层面的广度来感知的。你和你搭讪的女孩在外部世界的差距越大，则筛选速度越快，很多时候就是搭讪时候的几分钟的交谈就决定了这个女孩是否会选择你。而你能成功后续的女孩，你会发现在外部世界的这个三个方面上的层次是明显低于你的。男女的生理，心理以及社会属性决定了女人会选择在外部世界上大于自己的男人，相反，男人能选择的女人都是在外部世界上小于自己的。

在通过第一阶段的外部世界筛选并彼此匹配后，男女间关系的建立才会顺利进入第二阶段筛选，这里的筛选就是内部世界筛选。内部世界包含以下三个方面:

1.人格深度：是指你的自我审视能力以及你对自我内心矛盾的认识程度。

2.人性意识：即你对人性层面的认识深度，以及你对人的情感和思

想文化的理解深度。

3.内在品质：它包括你的自尊心以及隐藏在你人格中的真实品质。

第二阶段筛选通常发生在以下两种情况：经过搭讪和后续的第一阶段筛选后，你和女孩有了约会的经历或是在一个稳定的社交圈里，群体的社会阶层都是差不多的，这就决定了群体的外部世界的差异不会太大，匹配度较高，这个时候第二阶段的筛选也会开始，这个阶段一般会在你和女孩的多次短信和电话交流，以及最初的几次约会中完成。

同样第二阶段的筛选也是间接的，它和第一阶段筛选一样，也是通过你的言谈举止来间接感知的，只不过这里体现的是你的意识深度。我们知道大多数情况下，差不多年纪的人，女孩明显要比男孩成熟，也就是内部世界比同年龄的男孩要深，这就是为什么很多男孩在年轻的时候追女孩，不管做什么不管对对方多好，但是对方还是不会选择你的根本原因。第二阶段最有意思也是最让很多人困惑的是，在第二阶段上，意识层面处于低处的人是完全无法意识到比他高一个层面的意识的，对他来说头顶上就是蓝天白云，其它什么都看不到，相反意识层面处于高处的人，他的下面对他来说是完全清晰可见的。这就是为什么当一个长者说你不成熟的时候，除了猜测，你在当下是无法意识到为什么他会这么说的原因的。

说到这里，大家就会想pua的吸引在什么阶段呢，在完成了前两个阶段的筛选后，我们就进入第三阶段的筛选了，这个时候的筛选就较为直接，通常都是看得见摸得着的，是能被你的意识层面直接感知的，而pua就是建立在这个层面上的，所以才会衍生出各种方法和技

巧，教你如何去操作，教你内化，教你提升一些狭义层面的心态。因为能被直接感知，所以学起来会比前两个方面来的直观，方便和快捷。

有的时候你会发现搭讪的时候好好的，收了号却没法后续，有的后续约会了但最终还是失败了，而面对那些在前两个方面明显都要优于你的女孩的时候，你会觉得完全无能为力，这个时候pua的技术和心态是无法帮助你去和这样的女孩建立关系的。

而一个人的魅力和吸引力的决定因素正是在前两个方面上，它决定了我们在整个世界上的位置以及在女人眼里我们真实的样子和价值，而你在魅力提升之路上越往上走，你所面对的女人也会越有魅力，你会发现这个时候第三阶段的筛选对你来说变得越来越不重要甚至不需要，而第一阶段的筛选虽然间接但是对你却变的越来越清晰可见，而这些清晰可见完全得益于你在第二阶段的提升。

二、建立吸引力的惯例-实践

1、有教养

有教养的男人就是一个真正的绅士，举止优雅的男人肯定会得到更多女人的注意力的。

惯例1：去餐厅吃饭的时候，帮她把椅子拉好，等她坐下自己在去拉自己的椅子，并说：请坐。

惯例2：送她上公交车的时候，站在她后边帮她当着拥挤的人流，

并且在她刚上车的时候说：路上小心。

惯例3：送她上出租车以后，等到看不见车子了再离开，因为司机和她都会从后视镜里看到你的体贴和用心。

2、浪漫

渴望浪漫是所有女人最大的缺点，因为我们只要让她浪漫1分钟就可以瞬间赢得她的心，无论她是否有男朋友，是否结婚。

比如：你可以用任何你想的到的或者想不到的浪漫方法来用心的制造出浪漫的感觉，让她此刻被你迷惑。女人一旦被你迷惑，就会一直糊涂下去，直到上了你的床。

惯例4:你向她唱小薇的时候可以把小薇的名字替换成她的名字，并且每唱到她的名字的时候就深情的看一看她。（泡MM时必唱歌之一）

惯例5:你和她旅游的时候经过的每一坐山，每一条河，你都可以给它们起个名字：比如这条河叫做缘分的河。

3、你可以透过女人的想法让她对你产生感觉

女人对你有什么样的想法就对你有什么样的感觉。你若想让女人对你产生什么样的感觉，你就必须先启发她什么样的想法。

惯例6:你可以利用冷读等各种手段，比如：你对她说：你想不想知

道你在我心里是怎么样一个人？她说：想。记得停顿10秒钟制造期待感然后说：其实你是一个很容易满足的人，但是这一点小小的满足却总也得不到。她会觉得你非常了解她。

惯例7：当女人对你说她喜欢有钱的男人，你说：有钱的男人基本上不是花心就是身体有疾病，你可能得到的很多钱，但是他的应酬非常多，你只是他生活里的一个小点缀。

惯例8：你喜欢上的男人都是那种身边女人一抓一大把而且是根本不会对你始终如一的男人，你希望得到那样的爱吗?

4、共谋

简单的说就是只属于你们两个的秘密。

惯例9：你给她起的外号叫：阿笨，她给你起的外号叫：小猪。

惯例10：某一件事只有你们两个人知道。

5、不要对她太好

女人只会爱上她认为该爱的人，和你对她好坏没有关系。对她太好，追的太紧，反而会加速让她离开你。

惯例11：不要送她礼物，不要对她献殷勤，见她第一面不要对她说我喜欢你，在没有s床前不要对她说我爱你（TD的时候例外）。

6、讲故事

注意，我们在讲任何故事以前都要想好了，我们为什么要讲这个故事，这个故事又说明了什么，记住这两点我们就可以开始讲了。

惯例12：当网友问你见过几个网友的时候，你可以说：我只是在上大学的时候见过一个网友。当时一个室友让我帮她去见一个网友，室友说：如果女孩不漂亮，你就不用让我露面了，就归你了。我觉得见网友是很好奇的事，我就答应了。后来见到那个网友，她很漂亮，后来我们三个一起吃了饭，逛了公园。但是很明显的感觉到那个女网友很喜欢我，虽然那个女网友很优秀，但是我当时是有女朋友的，再说她是室友喜欢的女孩，我肯定不能夺人之美吧。我当时就没有多说话，后来那个女网友再也没有和室友联系过，但她总是主动给发发电子邮件，打打电话什么的，我也很少回复，因为我必须对我的女朋友负责。最后因为我过于善良，我一开始没有对那个女孩说咱们不可能，所以后来伤了那个女孩的心，而且室友因为对我的误会和嫉妒而和我闹翻了。对我来说，见网友是一件很可怕的事，因为我只见了一次网友就失去了一个很好的朋友而且还伤了一个优秀女孩的心。

故事背后透露出了什么：01：你很有魅力。02：你对女友很专一。03：你很重友情。04：你很善良。05：你不是一个随便就见网友的人。

7、悬念

就像我们听评书听到关键的地方就会听到一句很让人扫兴的话：欲知后事如何，请听下回分解。所以很多评书我们看了100集也不觉得

厌烦，你如果能用这样的技巧来和女孩约会，那每一次约会完，女孩就会很想再见到你。

惯例13：我原来很喜欢养小狗的，但是现在一点也不喜欢。你想知道为什么吗？下次见面的时候再告诉你。

8、推拉技巧

推就是把女孩子推出去，骂她，打她，谴责她，嘲笑她，揭她的短，拉就是把女孩拉进，赞美她，保护她，献殷勤。基本原理：推中有拉，拉中有推。你在损她的同时也在夸她，你在夸她的时候同时也在损她;先推后拉或者是先拉后推。推拉技巧不止是在语言上的，有时候在肢体上也可以表现。比如：你拉着她的手，又突然松开，她一定想让你再次拉她的手，你偏偏不拉了，这样就会成倍放大她的期待感。

惯例14:你虽然很漂亮，但是你一点家务也不会做，我还是喜欢贤惠的女人。

(先拉后推）

惯例15：你的睫毛很长，是真的吗？（先拉后推）

惯例16：你说：你的指甲是假的吧。她说：是真的。你说：我不相信真的指

甲能有这么漂亮。（先推后拉）。

惯例17:你突然把抱着她，又突然把她松开，然后头扭向一边，并且装作犹豫思考的样子，此时如果她能主动抱你就更好，如果不能，过一会再把她抱到怀里吧。（推中有拉，拉中有推）

9、角色扮演

女人天生就喜欢角色扮演，她们在看韩剧的时候就把自己看成是剧里的灰姑娘一样，希望得到王子的爱。这和女人的浪漫，感性的性格是分不开的。琼瑶，韩剧已经打动了多少女人，女人喜欢角色扮演就像男人喜欢NBA，喜欢游戏一样。记住，我们可以扮演成一条小狗，当然也可以让她扮演成一只小乌龟。

惯例18:我昨天晚上做梦了，梦到我去你家，看到岳父岳母以后激动的一句话说不出来。你知道你父母怎么说？她说：怎么说？你说：你父母真坏啊，我第一天到你家，你父母居然用白米饭和红糖招待我，搞的我做梦的时候都在拉肚子。

惯例19:你打电话的时候或者是网络聊天的时候可以这样对她说:你知道吗，我现在和一个美女在家里，我亲自下厨做饭给她吃，而且她现在一丝不挂的在我家床上躺着呢。她说：不会吧。你说：她比你漂亮，比你温柔，从来不对我发火，比你身材好，比你皮肤好，而且比你聪明，还经常能逗我开心。她说：你觉得她好你就跟她好了。你说：她就是我隔壁家的一只小母狗，但是我觉得她还是比你好。

10、误解

这就是所谓的欲擒故纵了，直接开始说惯例：

惯例20：她说：我喜欢孩子。你说：不是吧，你这么快就想和我要一个孩子了。

惯例21：比如因为一些事逗得她用手打你的时候，你说：不是吧，这么快你就对我拉拉扯扯了，你太主动了吧。

惯例22：比如，突然看到了一个恐怖的东西，她突然钻到你怀里，你说：不要用这么老土的办法占我便宜。

11、骄傲风趣法

骄傲风趣法吸引美女。关键就营造是一种氛围，一种感觉，一种和女孩胡闹的感觉。总之，随意的打她，骂打，嘲笑她，而她只会越来越喜欢你。

惯例23:当她要看你的照片的时候，你说：我很帅的，看我的照片要收费的哦。

惯例24：她对你说：我身材怎么样，胖不胖？你说：看起来还可以，但是抱起来就不知道怎么样了。你愿意付费的话，我帮你测试测试看。然后再把头扭向一边，接着做自己的事。如果她说：好啊。那你先抱完她以后，然后伸手说：拿钱来。

惯例25：她说她的胃口很好的时候。你说：你虽然没有猪的形象，但是却有着猪的气质。

惯例26:她穿了一身新衣服的时候，而且很骄傲的问你:你看我这身漂亮吗？你说：漂亮是漂亮，只是太艳丽了。你知道什么样的穿着最漂亮吗？她说：什么样的？你说：女人穿着最自然的衣服才是最漂亮的。

12、注意细节

很多时候，女人抱怨男人是一种缺乏温柔的动物，事实是否真如此呢？也许只是因为男人在表达温柔时，和女人的方式有所不同，但是聪明的男人应该是那些懂得破译女人的温柔密码，及时抓住她的心的男人。

惯例27：你说：你今天戴的发卡很漂亮啊。她会想：这个家伙心怎么这么细。

惯例28：他坐着轮椅和女朋友逛街的时候，她女朋友看上了一件衣服，这件衣服可买可不买，因为他们家中的衣服也不少，后来决定了不买。但是第二天：他却对她说，我给你买了礼物，你一定非常喜欢。那件礼物就是昨天她看上的那件衣服，你知道他一个残疾人如何做到的吗？第一：在逛那家商店的时候就偷偷的记下了店家的电话；第二：他打电话让服装店把衣服送到家中。面对一个世界上最用心对你的男人？谁会不心动呢。

13、不可预测性

就是说，她和你在一起充满了刺激和紧张感，永远不知道下一步该

是什么，你对她的吸引力会成倍的放大。（对服从性强的MM逛街的时候不用征求她去哪里做什么的意见，直接引领她跟着你就行）

惯例29：你把火车票给她的时候，拿着票的手停在半空，你神秘而且面带微笑的说：你回来的时候一定要带着笑脸。她说：好的。最后你再把票给她。

14、让她进入你的世界

很多时候，我们要让女人进入我们擅长的领域，而不是被她拖进她的领域。

惯例30:比如：她喜欢唱歌，但是你在唱歌方面不擅长，你可以带她去跳舞，让她知道我是一个真正的舞蹈高手。她开始越来越崇拜你的舞蹈技术，她崇拜你的开始就是喜欢你的开始。

15、猫绳理论

就像你给小孩一个玩具，总是在他眼前晃，就是不给他，他会一直抢，如果你直接给了他，他对你就一点兴趣也没有了。我们就是要用猫绳理论对女人的吸引力加倍。

惯例31:你给她买了礼物，在她眼前晃就是不给她，不过不要把她惹生气呦。

16、丢失宠物法则

所有的人都丢过自己最心爱的东西吧，如果丢失了以后，失而复得的感觉是不是非常的好啊。现在我们就利用女人的这种心理。讲一个案例吧。

惯例32:我和一个女人见了三面，虽然她很喜欢我，但是就是不到我家。因为她这个人的防御心理很严重，所以我怎么劝说都没有用。我们晚上7点见面，在公园聊到晚上10点，我让她到我家陪我看电影（第一次引诱），她说不去。后来我又说我很饿，没有吃饭，想让她陪我回家吃饭（第二次引诱），她还是不去，我说半个小时就好（假性时间限制），她也是坚决否定。后来我们到附近的街上逛了一圈，没有找到一家我喜欢吃的饭店（坚持自己的框架）。此时她让我送她回家，我说不行，送你回家，房东就要锁大门了，除非你让我住在你那里，她说不行。我说:要不你打的回家，要不跟我回家，你住我家，我住楼顶（坚持自己的框架），她说不行，你必须送我。后来，我说我现在饿死了，连饭都没有吃，你真狠心，让我不光饿着肚子，而且让我晚上也没地方住（激发女人的母爱心理），你的做法很让我伤心，此时我说话已经哽咽了（继续演戏），然后头也不回的骑车走了。（坚持自己的框架）；然后把手机关机，等了5分钟，开机，收到她的短信，说：你把我一个人丢在路边，你好狠心啊。然后，我现在已经悄悄的绕到了她的身后，拥抱她。（你此时就是她失而复得的奖品了）。剩下的过程略，因为太没技术含量了。

总之呢，建立吸引力就是一个八仙过海各显神通的阶段，你只有在这个阶段，紧紧抓住MM的心，才能继续向下发展下去，进入我们的下一个阶段。

第四章 获取舒适感

迷男推荐的《惯例手册》（http://www.puashu.com/book/37.html）里，关于舒适感的部分内容很少，但这并不能说明舒适感不重要，恰恰相反，舒适感是感情产生的第一步，在这章中，我们将详细阐述舒适感这个话题并给大家提供一些惯例作为参考。

一、为什么要建立舒适感

首先，建立舒适感有以下好处：

1、有了情感基础，这样做什么都不别扭这样你们的激情也不是一夜情，会留点温馨的回忆。

2、激情以后，你也不会有罪恶感。

3、有舒适感就有了感情对长期的交往也很有好处。我们的目的是为了提高自己来的不简简单单的为了PUA。我们是为了更好的生活，所以建议大家把重点放在舒适感这块。

其次，舒适感在PUA阶段是很重要的。

如果你和一个人在一起不舒服，比如就算是章子仪，吸引力大吧，但是你就是感觉不舒服，你肯定还是会，避开她，一句话，舒适感就是一切，舒

适感也是人际交往中最重要的部分。

舒适感，让我们与朋友在一起更和谐，更有意思，如果你跟一个朋友，或者你的家人，或者你的女朋友没有了舒适感，那么你们的感情也就有了危险做舒适感这块，做好了，你们就建立了感情，以后出来吃饭喝酒，出来踢球或者打篮球，或者是女的，一起逛街开房间，都是很有意思的，性只不过是是舒适感建立以后自然而然，或者略加了自己一些小聪明的事。没有舒适感最好不要去诱惑，那样会让人讨厌。还有能很好的培养舒适感也是，我们作为一个男人，高价值的表现如果只做吸引，诱惑，很容易就流如低俗的境界。我们是来找爱情的，是来找幸福的，不仅仅是为了性。

二、如何培养舒适感

首先你想想哪些人让你觉得不舒服。

拿破仑，让你感觉舒服吗?

秦始皇呢? 项羽、韩信等等。

李连杰? 李小龙? 都让人觉得不舒服。

他们都太有能力了，太傲了，所以总让人觉得不舒服，最根本的是他们的品质，他们的品质让我们不舒服。

于是培养舒适感就要从培养品质开始

1、成熟：陈道明，孙红雷，濮存昕，成龙等。

2、稳重

3、幽默：韦小宝，赵本山，还有好搞笑人物大家自己去找吧。

4、个性（迷男中说有框架，或者我们说自信》）

当别人称赞我们一些不起眼的优点时，或者将我们的优点具体化时，我们会是不是感觉到心里很开心，很舒适，感觉这个人不错，挺细心的，会对他产生一丝好感。同样，当我们在成功建立吸引后，也可以适时夸奖mm的一些细节方面的优点，不要是容貌那些显而易见的优点，因为这样显得很平常普通，有可能她已经听到的太多了，这反而不能显示出你的特色。在我们dhv的时候也要适时夸奖她们，设置心瞄。

在这里，有个误区，一定要提醒大家，舒适感建立过头就容易掉进友谊区……因此，吸引和诱惑也是必须要做的。这就像烤肉一样，火过猛，肉外焦里生；火过柔，烤出的肉干巴巴没有肉味，舒适感的建立，就要把握一个度。

以上就是我们建立舒适感的理论部分，下面，结合论坛上的一些帖子，给大家分享一下建立舒适感的惯例。

三、获取舒适感的惯例

1、首先给大家讲一个十指连心的惯例，适用于当你和MM聊天时，

扯到一个你自己有多价值的这个点，接以下惯例：

男：我很抢手的，你想不想买?

丽:那你出个价，我看看。

男：恩，我算算看哈。（做蜡笔小新数指头的表情）我有两只手，一只手是5个手指头，那两只手就是1，2,3,4……恩，（眼看天空，好像在努力思考的样子，突然好像恍然大悟一样）就是10个指头。那就拿一个XX(MM的名字）换吧，多的也不要了。（然后脸带坏笑的，看着她）

MM：啊？我就值十个指头啊?

男：是啊，怎么？我十个指头还不够啊?

MM:不够，不够。

男：难道你没听说过十指连心吗？十个指头就是一颗心，你说值不值啊？（一边说一边进挪，这个机会进挪时机很好。）

此惯例要求，表情丰富，手，表情，语言要配合到位，方能达到效果。

2、“小心”在逛马路时，拉了一下她边说道。她看了我一下，疑惑的问道“怎么了？拉我干什么？”

“有个蚂蚁，别把你泮倒了……”压马路的时候缓解无聊的气氛。

3、昨天晚上我看到了一颗流星，很漂亮。我还对它许了一个愿丨（停顿一段时间或者等她问你）我对流星说：“希望XXX(她的名字）变得漂亮点”结果我发现，那颗流星居然倒着飞回去了！没话说的时候，说吧。绝对让MM对你粉拳。

4、我说：你知道么，今天早上发生了一件神奇的事。

她会问你。

不理他接着说：早上刷牙时，我对着镜子念了一句咒语“魔镜啊，魔镜！谁是这个世界上最帅的帅哥！”神奇的事发生了，镜子里面真出现了我的样子也！骄傲自大风趣一下。

5、男：如果一个幽默帅气的绅士和你打招呼，你会怎么办了?

她：我会两眼放电的给他打招呼啊！

男：嗨！你好！

小小的互动，需要有一定舒适感的女生，不然对方可能不会给予你回应。

6、男：你相信命中注定吗?

她：不说话

男：看来你是相信的

她：为什么

男：天机不可泄露。

利用MM好奇心，她可能会一直追问你哟，打开话题。

7、很多时候你做什么事情或者说什么话，她会说你真讨厌。那么你就可以用这个惯例了。

男：你知道中国女孩和外国女孩的区别么?

MM:不知道！（或者说别的但是没有关系）

男：区别就在于表达爱意的时候，外国女孩会说：我爱你！而中国女孩会说:你真讨厌！吸引阶段慎用。

8、幽默的调情笑话，可以在适当的时候讲给MM听。

女孩撒娇说老公："我牙痛！"男孩于是吻了女孩一口问："还疼吗？"女孩说："不痛了！"

一会女孩又撒娇的说："老公，我脖子痛！"男孩又吻了吻女孩的脖子，又问："这回还疼吗？"女孩很开心的说："不痛了！"

旁边一老太太站着看了半天了忍不住了，上前就问小伙子说：“小伙子你真神了，你能治痔疮不？”一个调情笑话，其中内涵自己理解。

9、当你和MM去购物或者吃完饭准备付钱离场的时候。

跟丽说：“给你猜个东西，把手给我。”

然后握住她的手，手心朝上，随便指着一条手线说：“这是一条河，河很宽，也没任何交通工具和桥可以过去。”

“河的这边是个男孩，河的那边是个女孩，这个男孩不会游泳，他怎么样才能到达河对岸见那个女孩？”

然后，反正她说什么答案都不对就是了。然后，继续握着她的手说：“我们边走边想。”然后牵着她的手离开这样你就能一直牵着她的手啦。如果她一直追着问，你可以一直不告诉她，或者告诉她：“其实那个男孩不想见那个女孩，只想牵着她的手！”这个惯例屡试不爽，用了都说好！（此处与下一章有所重复，但基本上涵盖了建立舒适感和Kino两个阶段）

第五章 Kino惯例

Kino又称进挪，PUA术语上对Kino的解释是：触碰或被触碰，带着性暗示或挑起兴奋的意图，通常发生在真正的性接触之前。例如：揉头发、握手或抓屁股。Kino是发生实质性关系的前奏，能够进入这一阶段，成功TD妹子已经向我们招手了。

首先，在写Kino惯例之前，我们要着重强调一下：以下所有的kino惯例都是在建立舒适感之后才能使用。如果没有建立舒适感就盲目得进行kino,会被MM当作流氓行为来看待，说不定就直接被打枪了。所以，各位新手们，在使用kino惯例前，一定要确保你和MM之间已经建立起了舒适感。

下面，让我们一起看看论坛上的精彩Kino惯例吧：

1、问丽多少岁？如果她让猜，或者不肯说，可以跟她说，学到一个办法可以知道。然后跟她讲这个故事：

某美女，决定下重金，让自己整容瘦身。花十几万元以后，她觉得非常满意！回家路上，在报摊，买了份报纸，找钱的时候，她问老板：“不好意思，你猜我几岁？”老板说：“32。”她好高兴：47啦！

接着，她去卖当劳。问柜台的小姐同样的问题。小姐说：“我猜29。她好高兴：“不是，47啦！”然后她又去街角的统一超市买包口香糖，忍不住又问那里的柜台小姐。小姐说：“嗯，我猜30。她好得意：“47,谢谢！”

等公车的时候，她又问旁边的老头。老头说：“我78岁了，眼睛不好，看不出来。不过，年轻的时候有种方法可以确定。如果你让我把手伸进你的乳罩，我绝对可以知道你的年纪！”半晌无声，空旷的大街上，她终于忍不住好奇：“好吧!你试试看。”老头把手伸入她的衬衫，又伸进她的乳罩，开始缓慢而仔细地摸索。几分钟以后，她说：“好了，你猜我几岁？”他又捏了最后一下，把手拿出来。说：“美女，你47岁。”美女大吃一惊，惊讶的问：“好厉害！你怎么知道的？”

然后打住，问MM：“你说那个老头是怎么知道的？”……坏坏的看着她，“让我试试他的方法，你就知道了。”“我得到他的真传了，你要不要试试？”然后，你懂得……

2、男：你相信吗？我能任何部位都不碰你就能亲到你。

丽：怎么可能?

男：我跟你赌一顿午饭，谁输了谁请。

丽：行啊。

男：（直接上去亲她）好吧，我输了。我请你一顿午饭。

3、在经过一个公交站台的时候，听到一辆公交车停下来。车上自动报站：XX站到了，请下车的乘客带好随身物品从后门下车……

男：我以前在公交车上遇到一件好搞笑的事（看着她）

MM：什么事？说来听听

男：有一次我坐公交车，在我旁边有一对情侣，到站了，公交车上也是报站：XX站到了，请下车的乘客带好随身物品从后门下车。（停顿，看着她）

丽：然后呢？

男：然后我听到那对情侣的男生拉着他女朋友的手就下车还说：走吧，随身物品！哈哈……

(当然说完这个，就要实验下啦，伸手拉她手说：走吧，随身物品。又是一顿粉拳，拉了一会就放下了）

4、这条惯例可以配合3来使用，接应3：

男：我在车上还遇到过一件更搞笑的事

丽：真的啊，比这还好笑

男：嗯，有一次我回公司也是坐的公交车，而且坐到位置了，是前面几排的位置（观察她，有在认真地听，继续讲）到了一站之后，上来了一个大肚子的女人。

这时动手摸了一下MM的肚子说：就像你一样，哈哈……（自然又是一顿打闹）

男：停，继续讲，我当时以为是孕妇就赶紧让座了。

MM：然后呢？不是真的孕妇吗？

男：然后她就坐在我刚让的座位上，但是我听到她和她一起上来的人说了一句话，她说：我真的该减肥了。

这个惯例既轻松幽默，又恰到好处，可以在嘻嘻哈哈中和MM发生亲密接触。

5、这个惯例以图片形式展现给大家，一目了然：

你知道嘛，有次我抓到一条大鱼。

那条鱼有这～～么长

然后没了

6、这是一个小游戏，用这个来摸手是100%成功的。下面给大家讲述详细的过程，在后面还会附上图供大家参考。

告诉mm说我们来玩个小游戏吧，接着先示范一下。

五个手指混合交叉，另外一个手裹在外面捏住这五个手指，让mm猜哪个是中指（没那么好猜噢)，并且要抓住确认。

输的人要真心话大冒险，或者喝酒。

等换mm捏手指让你猜时，你要握住她的小手拉近你，然后故作思考中，慢

慢选手指。

另外，mm如果选中了你的中指，还可以故意把中指竖向她fuck~~，最好在进入舒适之后用，要放松）

7、牵手臂+挽腰的惯例:

牵手臂：跟mm出去玩的时候，故意走快点，然后落下她在后面，这时就可以退回去拉一下她的手臂，拉着走10来秒放开。这个kino有用的地方在于，可以不停的用，而且也不会招致反感。

挽腰：和上面一样，也是在行走中，当遇到拐弯的地方时，很自然的带一带她的肩膀，就是用手扶上去带她转弯。然后这样多带几次后，下次转弯时就可以去扶腰了，呵呵，女生不会抗拒的。

8、这个惯例创意是不经意间想出来的，源自一个脑筋急转弯。

把右手食指勾着，问mm是什么东西，答不答得出来都无所谓。

MM：是什么耶

男：一边蠕动食指，一边说：这是一只海马……

丽：神经病

你叫丽也伸出一只食指，把你的食指在丽的食指上移动，问她是什么。

MM：不知道耶

这是两只海马在kiss

丽笑

这时深情的望着她，和她十指相扣，问她是什么

丽不解

你温柔的说："这是十只海马在抱抱。"

有了这次kino,下面的牵手就比较自然了。

9、kiss惯例（适合比较暧昧的）

和丽独处时，跟她说，信不信我可以施法，能让一个人在三秒钟内爱上我。

MM:切，不信

你叫MM把双手食指和中指插在太阳穴上，你也摆出一样的姿势然后四目相对（很白痴，但MM会觉得很好玩）。趁她不注意，啵一下亲一个，然后该干啥干啥。

10、以前在学校里，经常有同学互相开玩笑，站在对方的左后方，伸手拍一下他的右肩膀，或者反过来做。对方一般都会先向被拍的肩膀的那一边看去，等发现没人才会转头看向另一边。

在这个玩笑的基础上发展一下跟MMKINO的一个惯例，不过要建立在有一定好感度的丽身上。

比如你跟MM约好见面，你看见她站在约定地点等你了，绕到她背后，然后用上面所说的拍肩膀的方式跟她开个玩笑。一般MM—定会先看错方向。

等她看到你在另一边站着的时候你可以小小的打压一下："小笨猪，连我在哪里都看不到啊。"

有的比较外向的丽会说："切，我才没你这么无聊呢。"

你可以继续打压："这怎么是无聊呢，这是判断一个人感应能力的方法。不相信你试一下，无论你拍我哪边我都知道你站在哪边，输了我请你吃大餐。"这样MM—般都会跟你试一下了。

等MM在你身后拍一下你的肩膀的时候，不管她拍的哪一边，你都用两个胳膊同时向后包抄过去，这样无论MM在你身后的哪个方位你都能把她揽在你的背后，最好是能拉倒手。再松开一只手，记住，是

一只手，另一只手还要拉着MM别放，转过身去对MM说：“小样，你还能逃的了我的手掌心？”

MM—般会撒娇发嗲说你赖皮之类的，这时候你是顺势揽她入怀还是跟她牵手逛街就随你的便了。

11、男：你知道吗？一般人可能注意不到自己强大的小宇宙，我帮你开发一下。

mm：怎么开发？

男：其实就是左右手习惯的问题，我先测试一下。

男：我写字右手，你呢？

mm：我也右手

男：我刷牙用左手，你呢？

mm：我还是右手

男：你去上厕所用那个手？

mm(不好意思）：右手

男：哦，这样啊，你很有潜力阿，继续努力

mm:????解释一下吧

男：额，我上厕所用纸。

mm粉拳伺候

12、两人一起走路的时候，你叫她闭上眼睛，你牵着她的手走，定个目的地，走到就完成。然后换她牵你手，带你到一个地方。

你牵着她的时候记得在她耳边说“记得什么时候都要相信我哦”

后面的时候，你牵着女孩在街上走，她会有很复杂的心理活动，紧张，刺激，冒险，安全感，就像坐过山车一样。能听见周围声音，但是看不到东西，唯一能相信的就是你牵着她的手，这里可以产生很好的信任感。

如果情况好，你还可以偷吻她，或者当她睁开眼的时候，送她一份小礼物。

第六章 如何应对废物测试

PUA术语上对于废物测试的定义如下：一个问题、要求或看似敌意的意见。女人用来评量一个男人是否值得成为男友或者性伴侣。如果男人只看问题、要求或看似敌意的意见的表面，他就失败了，也失去和她进一步互动的机会。例如，说他对她而言太年轻或太老，或是要求他做些没必要的事。

Ps：女人给你一些测试，看看你够不够格跟她交往。

一、废物测试的重要性

跟女孩子交往的过程中，废物测试会是一个伴你始终的问题。不过在迷男方法中，并没有“废物测试”的说法，他用的是“一致性测试”：女人情感上的第一优先是安全和安全感，她需要确认每个男人能否妥善供养并保护她跟她的子女，由于男人为了亲密会说谎，因此女人必须测试。

这种测试还表现为：测试你的内心世界是不是像你外表表现的那样坚强，因为只有内心世界足够坚强的男人才能给她真正的安全感。

对于废物测试，当下很多泡友进入一个比较严重的理解误区，就是认为废物测试是可怕的，一定要尽量避免的，如果出现，一定要尽量反击回去，以免暴露低价值……殊不知，女人不会测试一个明显低价值的男人，而当她给你废物测试的时候，实际上可以当作给你的兴趣指标（IOI)，这种机会，如果抓住并正确响应，不仅仅可以避免暴露低

价值，还有助于升高你们两者之间的关系。

二、废物测试的类型

下面举几个典型的例子加以说明：

1、挑剔打压型

你这穿的什么啊？太花哨了吧？你怎么还听这首歌？

呵呵，姑娘，不用通过打压我的欣赏水平来显摆你的所谓审美，我是一个PUA,我所决定的正确的事情不会轻易被你左右的。可以这样回答：

“少来，你只是被我吸引罢了！”

“很多人都把鸟叔的江南style当做恶搞来听，却忽视了里面那种激进与昂扬，当你情绪低落的时候，用它调剂一下情绪其实是蛮不错的。”——我的强框架，我的审美，我的高价值，都在这种蛋蛋的装逼范中显露无疑。

姑娘犹有不甘：“你可以选择贝多芬的G大调呀”

这时我们可以微微一笑：“谢谢你的推荐，改天我听听试试，好听的话奖你一根棒棒糖哦”是的姑娘，即使你比我棒，也只有一根棒棒糖的差距。

2、提问测试型

丽：想我了吗？喜欢我吗？

哦，我知道，姑娘你对自己的不自信又表现在这种不安全感中了，你是想要确定，我已经被你牢牢锁定，然后你就可以放心地追逐更大的挑战了是吧？我们可以这样回答：“想啊，想着抱着你蹂躏你/喜欢啊，喜欢你穿着黑丝的样子/想啊，想着那晚你喝醉了，抱着我亲我。”——前半句顶上去，后半句卸下来，一拉一推，情绪过山车。早就忘了那种不安全感了吧？其实我最喜欢你听见我荤话之后面红耳赤的样子……调情就是这么来的。

直接+论据/情景回放/联系纽带/虚拟情景，是回复此类问题的不二法门。

3、外貌寻求认同型

MM：你觉得我漂亮吗？你觉得我好看吗？

哦，姑娘，你又自恋了，我们认识还不久，你就拿这种问题测试我，我只能如实回答你：“你是不是看到自己喜欢的男人就不自觉地表现出这么自恋的状态？”

“什么？我们都已经相处这么久了，你居然还问我这种问题？”“亲爱的，我觉得，你都不应该问出我这个问题，我觉得，你应该看得出，我喜欢你，是因为你的温柔/坚强/独立的生活态度。”——高标准、筛选、强框架，万能且DHV的回答。

4、反语寻求认同型

MM：最近又变胖了。我不会关心人。我不会做饭。我脾气不好。

“别自卑，慢慢来，乖，会好的哈”

“以你的天赋，估计十年八年可以学个差不多了（微笑表情调节）

推和拉就是这么得心应手。

“亲爱的，别自卑，慢慢来哈！你比别人强的地方就是已经知道自己的短板在哪里（微笑调节）”

5、劳务服从型

丽：你帮我提个包吧。你送我回家吧。

我们可以这样回答：“一分钟十块钱，先付钱（目光对视，微笑调节）”或者“没有这么便宜的事情，你得请我吃饭（目光对视，微笑调节）”。

当我们伸手接过包的同时，可以顺势牵住MM的手，在她略有诧异的眼光下，微笑、清晰地说：“我觉得，对我而言，你的人要比你的包贵重多了。”一一个废物测试就被我们巧妙逆转成服从性测试，从而完成了一次进挪升级。

总结：与一个姑娘相处的时候，废物测试可能会伴你始终。通常，她不会是故意在考验你，只是觉得应该表现出某种行为，就下意识那么做了。而你的反应，应对是否得当，会导致她对你的好感度上升还是下降。

三、废物测试的巧妙应答

下面举一些论坛上的废物测试应答，给大家参考一下：

1、MM:干嘛找我，你可以约别的女孩啊，没女孩约你吗?

答：其实有好多女生约我，都被我拒绝了，一想到你一个人孤零零的，我就不忍心。

2、丽：你爱我吗?

答：我爱你，像水一样深，像火一样热（二声），你知道吗？我生活在水深火热当中啊！

3、丽：你好笨啊！

答：哎，要不怎么跟你在一块呢。

4、MM：你怎么像个小孩一样。

答：成熟的男人，都希望寻找一份童真。

5、MM：你管我？你是我什么人？

答：哪敢管你，我只是平日里怜惜那些不懂世事的小屁孩，怕他们误入歧途，好心拉一把。（MM：不用！）哎，看来世道变了。

6、MM：你这包挺好的，就是人不咋地，包送我吧。

答：包从来都不单独赠送，要包的话人你也得要，捆绑赠送。就指望这包，推销自个儿呢。

7、丽：你有才吗？我怎么看不出来？

答：才跟色是同义词，没听过风流才子这个词马？当你看我色时候，就会看到我的才了。

8、MM：最近都不怎么见你，在忙什么？

答：平时练练刀枪剑戟，琴棋书画，其他的时间在想你，但基本上没有其他的时间。

9、MM：XX(你的名字），我渴了。

答1：渴了找我干嘛，我又不是饮水机！

答2：我这儿有口水，你要不要？

10、MM：你不是大款吗？怎么也跟我们一样来吃食堂阿？

答1：(笑着，语气缓慢）哎'现在经济不景气，什么都得省~

答2：我是来体察民情的。

11、MM：你怎么老是那么严肃?

答：（表情严肃）那确实，因为我是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个脱离低级趣味的人。来，小妞，给大爷笑一个。

12、MM：你昨天丢人了。

答：我哪有丢，你不是在这儿的吗丨

13、MM：你那位?（在你已经要到电话的情况下，后来联系，对方故意打压）答：我是唐僧，要白马吗?

14、MM：你老这么傻乎乎（其他表情上的否定词）的吗?

答：我妈妈从小告诉我说，做人要真诚，所以我从来都不伪装自己。哪像你，天天乐呵呵的，也不知道你是高兴啊，还是高兴啊，还是高兴啊?

15、MM：(mm遇到，你的好朋友正在调侃你）你平时不是很横的吗，怎么被别人欺负啊?

答：哎，打砸抢那一套已经行不通了，我现在以德服人。

16、MM：—个美女，快看！

答：凡事都不能只看外表，我更看重一个人的内在美，内衣里面的美。如果你让我看到你的内在美，我也会把你当美女哦。

17、丽：你也知道关心我啊?

答：我只是同情你而已，一想到你凄惨的身世，就让我想起我家门前的小强了。

18、MM：你也不过来帮帮我们，没有人性！

答：我是神，当然没有人性！（MM:神经的神。）拜托，是同一个字好不好！

19、MM:(mm换了个漂亮的发型，过来找赞美）他们说我的发型不好看，你觉得呢?

答：他们怎么能这么说呢，我就觉得挺特别，（MM：是吗?）是特别的不好看。

MM：正经点好不好?

答：我只对正点的人正经，看来你还不够正点哦，恩，好好努力。

20、MM：这几天见不到我，是什么感受?

答：想你啊。没有你感觉生活都不完整。（MM：真的吗？）唉，地也没人扫了，衣服也没人洗了。

21、MM：好长时间没见了，怎么了，被人打击了吧？

答：人在低调的时候，就会变得无影无踪，今天不够低调，被你看到了。

22、MM：我们之间有代沟，很难交流哎。

答：有代沟没有乳沟，这个交流就难了。

23、MM：你们男人总说“女人如衣服，男人如手足”……

答：我觉得这话说得很对，我TM都裸奔好几年了！

24、丽：我身材怎么样，胖不胖？

答：那要抱一抱才能知道。

25、丽：好困啊，我想睡觉了。（打呵欠）

回答1：睡前千万不要想我，你会失眠的回答2：不要梦见我，我在梦里陪聊不打折的回答3：恩，养猪场这个钟点是催眠的时候了回答4：睡觉？我没你想那么随便。

26、MM：我觉得我们性格不合

回答1：你打这个电话，这家心理医生不错。回答2:可是我们嘴唇很合啊/不信你拿尺子量量。

回答3::我不会嫌弃你的，我会给你时间慢慢改。

27、MM:我觉得你不适合我

回答1:哪里会不适合，但就这一点我们都很有同感呢

回答2:我知道太优秀会给你很大压力，但不要轻易放弃啊

回答3:好的，下一位……咦？愣着干嘛，你还不走是等着拿遣散费吗？

28、丽：你这个人怎么那么自恋啊，你以为你长的很帅吗？

回答1:小时候捡到一面会说话的奇怪镜子，它说我是世界上最帅的哦。回答2:我也在纠结这个问题，但不帅的话为什么一天到晚这么多粉丝呢。回答3:以你的审美观来说理解不了是合情合理的。

29、MM:你对我这么好干嘛？（追有男朋友的女生）

回答1:因为你的眼睛很像我以前的一个朋友，她在我9岁那年离开了我……她是一只吉娃娃。

回答2:你想我干嘛？我们还没熟到那个程度，你可什么都别想丨

回答3:我从小就喜欢打抱不平，别人（她男友）虐待动物这种事我看不下

去！

30、MM:你的这些招数对小女生有用，但是对我这种经验丰富的女人没用。我知道你们男人老想着那些事。我只会和自己的男朋友SC

回答1:这个……其实我是想跟你借钱……

回答2:大姐，我不会嫌你经验丰富的。

回答3:我脸红了，跟你聊两句，你直接就说到SC了啊……

31、MM:这话我怎么听得怪怪。对了我还没打算和你谈对象来，你别想太多。回答1:我打算向隔壁的美女表白刚刚那句话，你觉得我练得怎么样？能打

动她吗？

回答2:我没打算谈对象啊，只打算TD呢。

回答3:你从小就是以这种方式理解别人说话的吗？

32、MM:你整天说话没正经的，你很幼稚知不知道，成熟点好不

好?

回答1:那下次拿本金刚经来念给你听。回答2:大妈，你高寿啊?

回答3:我之所以这样，是为了下次参加湖南卫视快乐童声打好基础，得了奖分你一点哦。

33、丽：我们不可能的我有男朋友的。

回答1:猪肉盖了章都能出问题，何况你们连章都还没盖。

回答2：我也有男朋友啊，要比谁的多么，你输我亲你，你赢你亲我。

回答3：我以前也有女朋友，我不会介意你过往的。

34、MM：我觉得你是个不会对感情太投入的人。

回答1：以前你身边没人说过你的直觉不准吗?

MM：没有。

男：他们太善良了。

回答2：你想我对你多投入点吗?

回答3：那得看对象是谁哦。

35、MM：你怎么今天这么亢奋，受什么刺激了?

回答1：因为你啊，连公狗看到发情的小母狗都会亢奋哦。

回答2：今天起床后吃了感冒药，吃完感觉好像哪里出错了，一看瓶子上写的竟是-—万艾可。

回答3：完全是因为你在我身边我才如此兴奋，（捂住心口做痛苦状)：啊……说违心的话好难受。

36、MM：你本科学历？买的吧……

回答1：咱们不是同一届的吗，一起买的呀你忘了?

回答2：你想买直接问就得了，还拐弯抹角的。

回答3：别提了，本来想去买结果没买着，只好考了一个，后来人家告诉我说自从你卖这个被抓以后，没人敢再卖了。

37、MM：我觉的你很开放丨呵呵！

回答1：我只对开放的人开放.

回答2：那你为什么拘束呢?

回答3：中国一开放很多人马上就富了，我这是贯彻国家政策呢

38、MM：在我面前显示你成熟的一面吧。回答1:我跟女孩子在床上时是最成熟的。

回答2:如果你常看动物世界的话应该知道雄性只在心仪的雌性面前展示他成熟的一面，你先得让我心仪呢。

回答3:没问题，但你得先在我面前显示你清纯的一面。

39、MM:你能不能别整天给我整一副很高深的样子。

回答1:那你能不能别整天给我整一副很幼稚的样子

回答2:如果觉得对方高深，解决的方法不是要求对方改变，而是想办法提高自己的深度。

回答3:你还不错，能明了我的高深，不像坐井观天的那只青蛙永远不知道天有多高，井有多深.

40、MM:我的脾气很不好，很多人受不了！

回答1:脾气不好挺好的，可以磨练我的意志，所以我在街上最喜欢逗那些吠得很凶的狗狗了。

回答2:这样好，很有安全感，不容易招蜂引蝶。

回答3:嗯，太好了，这样我省掉一笔买沙包练拳的钱。

41、丽说：你们男人都是这样吗?

回答1:你们女人都是这么以点概面吗?

回答2:不清楚，没去了解过，我只对女孩子感兴趣。

回答3:我才不要告诉你，不过你可以去问问你爸爸，他也是男的哦。

42、MM:我警告你啊，不准对我再有想法，小样。

回答1:自己的胸那么小，还好意思叫别人小样。

回答2:兽兽都没这么警告过我，你凭什么警告?

回答3:意淫一下你都嚷嚷着警告，摸你一下岂不是要打110了?

43、MM:你十句话有十^一句是假的!

回答1:你以为自己是方舟子吗?

回答2:你不识数呀。

回答3:这都能听出来，你真不是一头猪，你觉得我在说假话吗?

44、MM:你脸上怎么又出豆豆了?

回答：不然我这么聪明又这么帅，别人还怎么活啊。

45、丽：你喜欢刘谦吗？（或者其他明星）

回答：刘谦他喜欢我，还喜欢得不得了，每天都嚷着要我教他魔术呢！

46、MM:你老是这样哄女孩子的吗?

回答：我只哄可爱的女孩子

47、MM:你在骗我吗?

回答：你经常被男人骗的吗？可怜的孩子啊…

48、MM:你觉得你在什么时候最聪明?

回答:我和你在一起的时候最聪明。

49、MM:还是看不出你很有才啊，你才华表现在哪里呢?

回答:才华的展现，需要你去观察，看来你根本就不是一个善于观察的人。

50、问：你还是做我哥哥吧？我对我哥哥都是很好的'

回答1:你们女的有点新花样没有啊？最近净是认我当哥的了，流行的还挺快。

回答2:对我好就以为能让我做你哥哥啦，照这么说我妹妹可以组成一个排了，你还需要努力我再考虑考虑

回答3:你想做王语嫣，可我也不想做慕容复啊。其实我本质上来讲是和段誉一样善良的。

第七章 经典打压惯例

打压的定义：是指为了引起对方的兴趣、提高自己在双方格局中地位的一组互动段落。这种段落具备两个重要特征：这个互动段落本身是和谐融洽的，并且不会影响双方的积极格局。这个互动段落中必须精确地让对方意识到自己的负面价值。除此之外，这个互动段落还有个注意事项，就是尽量避开可能展现自己负面价值的地方。

一、为什么要对MM进行打压

一个非常美丽的女生平均一天会有20个人会试图和她搭讪。

从18岁到23期间，一个漂亮的女生平均要被搭讪7000次以上。为了节省自己的时间和资源，这个漂亮的女生需要学会一些保护自己时间和资源的措施。她不可能给每一个想和她约会的人一次机会！所以她们需要学会怎么拒绝对她们有兴趣的人。

可是，时间长了，这就变成了她们自己的习惯。就算一个真正有价值的人想要了解她们，由于长时间有太多人和她搭讪，她们的回答已经变成了一种习惯！例："我已经有男朋友了。"

迷男之所以强调要在这个过程中利用打压，打压的目的就在于让目标明白你还没有对她产生兴趣，你还没有喜欢她，因为你是个高价值的人，所以在她像你表明为什么你要注意她之前，她只不过是另一个陌生人。

打压的英文原意是NEG,这是一个来自加拿大的否定式词语。但我们打压的目的并不是否定而是引起对方的兴趣、吸引对方的注意。提高自己在格局中的地位。当你的打压结束时，只要引起对方的兴趣、提高了自己在格局中的地位就可以，你的目的已经达到了。所谓兴趣大家比较好理解，格局地位则是指，让对方明确地意识到自己的价值不如你高。这跟DHV—样，都是用来造成一种价值落差。这种让对方明确意识到自己不足有两个方式，一是去发掘对方确实存在的不足，二是通过描述，让对方相信自己有某个方面的不足。

二、打压惯例的特征

一个打压只有符合这两个特征，才能被称作是一个真正意义上的打压。

1.这个互动段落本身是和谐融洽的，并且不会影响双方的积极格局。

打压的互动过程一定是在一个处于和谐欢乐的气氛之下。当打压结束后不会影响到和谐的气氛。比如说你看到一个女生，上来就说，你好胖啊。你猜这个女生会不会生气，你猜她会不会喜欢和你互动。或者是你好丑啊，你脸上怎么那么多痘痘，等等。我觉得你这不叫打压，是找茬打架呢。当然，如何进行和谐融洽的互动有很多方法，我后面会详细介绍几种方法。

2.这个互动段落中必须精确地让对方意识到自己的负面价值。

也就是说精确的打压到对方实质性的不足或者是她还没有意识到的

不足，但这个不足是一定要存在的，或者是至少你要让她相信存在。比如说有的女孩子她汗毛比较重，你可以打压她长胡子，在这之前你一定要仔细观察她是否真的有胡子，如果说，她平时很注意这方面的东西，总是清洁的很干净。那你说出这个打压时，她就会很不服气。而且你想引起她的注意就会变得很刻意。

三、如何运用打压

打压的正确运用是为了掌控价值。在一般的情况下，一个男生去和一个女生说话，如果这个女生长相还算漂亮，那么这个女生的初始价值一定比和她说话的男生高。在这种情况下，如果一个PUA去和一组人交谈，那么那组人一开始就会觉得他在向这组人索取价值。人们在社交环境中会对索取价值的人产生反感。通过正确的打压运用，一个PUA可以转变一个组合的价值观，让自己变成给与价值的人，在社交环境中，大家都想和一个可以给与他们/她们更多价值的人在一起。

通过自己的观察后我发现大家用打压最常犯的一个错误就是把打压的语句说出去后，期待着一个回应。打压并不能让你的目标对你产生好感。而且有时候甚至会让她产生反感。那么为什么要用打压呢?

原因就是在“搭讪”的过程中，一定要让目标投资。如果她对你没有任何的感觉，（正面或者负面）那代表着她并没有投资。那么就算你的DHV再利害，对她来说，你也只不过是一个懂得一些有趣的东西的小丑。

投资的一种就是情感上的投资。在你的打压起到作用后，她会觉得不舒服，“为什么这个人不像其他人一样讨好我？难道是因为我今天不

够漂亮？”她会怀疑自己的价值。这个时候你的打压就成功了，因为你让她对你投资了，对她自信的波动换个角度来说就是她的情感投资。

大家要记住运用打压的时候，有时候会打压的太过分。如果要真是打压的太过分了，那么还是跟她道歉吧。如果她真的生气了，你可以对她说：

“你知道吗，我从小就是跟很多可爱的小女生一起长大的。我们小时候就是这样互相损对方。这已经变成了我的一种习惯。看到可爱，顺眼的女生我就会像挑她们一些小毛病。这是我表示喜爱的一种方法。如果我让你难受了，我表示抱歉。我不是成心让你难受的。对不起，你接受我的道歉吗？”

最后还有一种打压，这就是当女生考验你，看你是不是一个真正高价值的人时候利用的打压。

一个高价值的女生会经常的考验你，她会通过让你去干一些事情来考验你。如果你按照她说的去做了，那么你就会成为她的一个朋友，以后为她买单，付钱，买礼物。如果你没有按照她说的去做，那么对她来说，也许你就是一个高价值的人。不管怎样，她都会得到一个可以用的人，第一种可以帮她付费，第二种可以成为她的男朋友。大家要做第2种人，一个高价值的男人。

四、经典打压惯例

1、目标谈起她男朋友，和她男朋友的朋友曾为她争风吃醋争吵过弄的关系很不好。

这时候我们就用右手拇指和食指托着她的下巴，凝视她一小会，大概10秒左右。

坏笑着慢慢的对她说：“他们没见过女人吧？”

她立刻就起来笑着打我然后说：“我本来就长的很一般的。”

我们可以顺坡下驴得说：“但是你是很有气质的人”

2、适用情况：初次见面男：你瘦了

MM：是嘛

男：我指的是衣服。

3、男：你住在哪个小区？

MM：某某小区。

文章：怎么美女都住这个小区？（疑惑的表情。）

MM：哪有。（心里有些小得意。）

文章：听说凤姐、芙蓉姐姐都住那里。（邪恶的笑）

MM：…

MM—顿粉拳……

4、一个男人正在和三个女人约会，他想从中选择一个女人结婚。于是他决定做个测试：每人给她们5000美元，看看她们怎么去花这笔钱。第一个女人用5000美元把为自己买了化妆品，做皮肤保养等。第二个女人把5000美元全部花在了这个男人身上，为男人买衣服等。第三个女人把钱存了起来，为他们的日后生活投资理财。

问题来了，他选择了哪一位女士?

我们可以利用这个测试制造一个打压惯例：如果她说选第一个，你就说，你可真能臭美（坏笑）。如果选第二个，你就说，如果我是你老公可真幸福（坏笑）。如果她选第三个，你就说，你不会成熟到这种程度吧? （坏笑）。如果她说都选，你就说，你是男人的话肯定是一个色鬼（坏笑）。以此类推……

5、男：老实说，我给你打九十分（非诚勿扰）

丽：什么九十? （装的）

男：这么聪明的小姑娘不会听不懂吧? （继续拉）

丽： （*~_~*)嘻嘻（mm开始把我归类为普通苍蝇）

男：不过么……满分是一百五（开始推了，指出九十分也就是及格）

MM：哼！！！（推得有反应了）

男：我见过的超过九十分也没几个哦~你能排第四位，以后叫你四号吧

6、在和MM交谈过程中，当MM说你的缺点或抱怨你什么东西做的不好的时

候（当然不是真正生气的时候），你不妨可以这样说“这世界哪里有完美的人啊？像我这样的帅哥也只能做到十全九美而已，有些缺点（或有些东西做不好）是很正常的。”骄傲风趣法

MM—般会说：“切。”

然后你深情地望着她，说：“其实啊在我心目中，你已经是个十全八美的人了。你知道你缺哪两美吗？”

一般丽会问：“哪两美啊？”

你就说：“外在美和内在美”，然后你就哈哈大笑（发现笑比不笑效果好，而

且这话对越高分的MM越有用）

MM这时会粉拳打向你，气氛就调节起来了。

7、男：有个问题想问你MM：恩?

男：如果你没有脚，你会穿鞋么?

丽：不会啊，怎么了?

男：那你为什么要穿胸罩啊~

说完这个，你就准备迎接mm的一阵粉拳吧

8、经典的两行诗打压：

(1)、梦里总有你的容颜与我相伴，

于是每晚我都在尖叫中惊醒。

(2)、善良聪慧可爱而性感，

这些你一条都没有。

(3)、玫瑰鲜红，紫罗兰娇艳，糖很甜，就像你一样。

但玫瑰凋谢了，紫罗兰枯萎了，糖碗空了，就像你脑子一样。

9、和MM提起你们以前的事情，她忘了的话，你可以说，人家贵人多忘事，你也多忘事啊！

10、此惯例应用于MM刚唱完歌的时候

男：“你知道吗？”（不要说话，看丽）

MM：“什么啊？”（奇怪）

男：“你让我想起了我妈妈。”

MM：(高兴加激动加好奇）“为什么？”

男：“我小时候，我妈常会在厨房内杀鸡。”继续快速说，“她杀鸡时，在鸡脖子划一刀，下面拿个碗装血。鸡还没死透时，总会发出一些怪声。”（聪明的MM—般都想到后续了）

丽：“这跟我有关吗？”（傻丽迷惑中••••）

男：“那种怪声，跟你刚刚的歌声很像。”

呵呵，原创

11、上网聊天或是现实聊天中想打压下女孩子的智商，就说她是竹木加横或

竹木一横，可能有如下反应

a、问什么意思一一回答：笨啊，这你都不知道；若再问，就继续说她笨；若对方发作，你就很委屈的解释第一次说笨是告诉她答案；

b、对方问为什么，可以让对方将手拿过来用手指在对方手掌中写下一个“笨”

字；

c、对方听过或者很聪明的领悟到，你回答：虽然笨，却贵在有自知自明，孺子可教啊！

12、品位打压加头皮肩打压惯例：“哎，你和这衣服真配！最近很流行吗？我看过很多女孩穿一样的衣服，只有你穿起来最好看！”（注：貌似称赞，实则打压其品位），美女一定有几秒钟的尴尬和无语，绝无例外，抓住这几秒钟的时间，低声温柔地说，别动。然后用右手轻轻地，非常绅士地抚过美女前额的头发。接着，向其展示他早就藏在手里的，其实是他自己的头皮肩，轻声对美女说：“帮你把这个拿掉。”（注：陷害她，打压其卫生状况）说完，温和亲切的对她笑笑，仿佛为她解围，然后转过身继续和其他人谈笑风生。

13、问MM：地上一张100元的和50元钱的人民币，如果让你捡一张，你捡哪一张啊？（这个给MM设置一个陷阱）

丽回答：100的（不傻的应该都会回答选择100的）

打压丽：笨蛋，当然是两张都捡了啊！

14、男：热死了，你们那里热么？

MM：还好啊，我在家里有空调。

男：你还用吹空调？你那么胖，躲到自己的影子下面不就行了？

皮肤比较黑的女孩儿，稍微丰满点的女孩儿，甚至个子高的女孩儿也可以这么说。

没有几个是十全十美的女孩儿。就算是美女，你也可以说，你的肩膀那么宽，躲到自己的影子下面不就行了？？

15、我被你的长裙和球鞋的搭配迷住了还有你的头发，好像以前见过吧以前好像没觉得你有今天晚上这么迷人大概是天黑看不清吧

16、记得有种说法说越乖的女孩其实心里越花

17、你倒像30以上的，不过心态还很年轻嘛，不然我无法跟你沟通了

18、以下有4道题目，在看完题目后立即作答，不准慢慢想！看下你是否真的清醒：

第一题：

你正在参加赛跑，几经辛苦，你终于超过第二位的健儿，你现在是第几位？MM—般都会答：第一的……这样你就可以顺势打压啦.具体的情况，自己把握才是最好的答案：

如果你答第一，你就完全错啦！

如果你超前原本第二的人，你便取代他的位置，即是第二，猪头！

第二题：（不可以用多过第一题的时间，要快！）

如果你跑呀跑，超过最后一名，而你现在是第几?

有些MM，可能会拖延时间来想这个问题的.然后答对.

你就指出来。要她不要拖延时间，顺势也可以借着下面一题打压。

答案：

如果你答尾二，你又错啦！

你又怎么可能超前最后人，他都是最尾略？你怎么还会在他后面?猪头，呵呵。

第三题：（开始觉得自己有点猪头了吧)

数学心算题题•不准用笔，纸或计数器，只可以心算

1000加上40得未•再加1000•再加30

再多1000又再加20•现在再加多1000•再加10总和是多少？马上回答！

这个问题•我刚看时真的也糊涂了•••

其实丽都会发现自己有点白痴的感觉了••

答案：

5000?又错啦!

自己拿个计算器算一下，是4100大猪头！

你真是超笨呀最后给你一次机会！

第四题，（英文题：）

mary's father has five daughters: 1. nana, 2. nene, 3. nini, 4.nono.

what is the name of the fifth daughter?

有着前面的惯性.MM会想一阵子了这时，你要稍微干扰她.

这么简单的问题还要想？还要猜么？

哈哈！！猜什么猜，这么简单的东西，MARY嘛！哎

19、（1)、你的鞋是今年韩版的新款吧。（妞心里一乐，马上就要飞起来了。）你再紧接着就说："可惜就是鞋跟太高了。"（暗里损她

个子矮，）

(2)、听你讲完这个故事后，我觉得你的思维是非常的敏捷（妞又一乐），否则你的语速也不会快的我都听不清楚。（哈哈哈哈哈哈）

20、男；你会不会游泳啊?

MM:我就一旱鸭子。哪里会游泳啊。

男：是么？想XX年前（MM的年龄）可是游得最快最不怕死的。（她爸妈床上那会）

丽：不懂，什么？.

男：这个问题可是涉及人类起源的。

21、MM说她的胃口很好的时候。你说：你虽然没有猪的形象，但是却有着猪的气质；

见面时，如果对方涂了唇膏，对她说不知道是不是有人给你说过，你的唇膏粘到牙齿上了。

22、男：听说上个世界末日恐龙都没绝了，明天就是末日了，所以我挺担心你的，特地来看看你/请你吃饭/问候一下。

MM：微嗔或粉拳伺候说她没那么丑

23、昨天晚上我看到了一颗流星，很漂亮。我还对它许了一个愿！（停顿一段时间或者等她问你）我对流星说“希望XXX(MM的名字）变得漂亮点”结果我发现，那颗流星居然倒着飞回去了！

24、我昨天晚上做了一个梦，梦见一大群鬼向我这边狂奔过来，吓死我了。可是他们却都从我身边惊慌失措的穿过去了。我很奇怪，于是就拉住一只鬼问“你们干嘛跑啊”他们告诉我“XXX(MM的名字）来啦，大家快跑啊！”

第八章 经典冷读惯例

所谓冷读，就是一系列被精神科医师，占卜师等应用的用于判断另一个人的技术。这种技术经常用于说服对方，冷读者对某个事物具有一定的认识，并且往往比事实上他们所知道的要多。即使不熟悉被读者，冷读者仍然能快速地根据被读者的肢体语言、年龄、穿着获取一系列信息等进行高概率的猜测。当猜测成功，可以继续深入分析，如果不成功，则快速地转移话题。

之所以将冷读术专门列为一章来讲，是因为冷读术在很多阶段，如过渡阶段，建立舒适感阶段等都可以应用，是一种很好的话术技巧。

冷读者一般会先取得被冷读者的合作，比如运用“旁观者清”的理由，说服被读者说自己也许可以帮他/她更好地理解自身。接下来最重要的（我个人觉得是精髓）就是：要利用被读者希望被理解的心理，做出冷读。具体来说，冷读者给出的都是很抽象的一些观点（运用一系列的技术），但是被读者往往会自己重新理解、联系这个观点，从而帮助冷读者对被读者有更多的理解而做出进一步的冷读（巴纳姆效应）。因此，虽然句子、话题是冷读者提供的，但是这些的意义却是被读者赋予的。（这也解释了为什么星座那么多人信，因为本身是模棱两可的东西，只是人本身会不自觉地思考自己的过去而自动去配对，从而觉得“准确”)。尤其是当被读者有某方面如感情、身体情况以及金钱方面的需求时，对症下药，冷读成功的几率会更高。

大概套路为：冷读者试探性陈述或问题->被读者给出更多的信息->冷读者重复被读者给出的信息，以加深理解;或者略去不重要的信息。

这样做的结果就是：大部分的时间里读者都在"瞄准"被读者肯定的信息，而忽略否定的信息，从而给被读者造成读者很理解他们的印象，从而对读者产生信任或依赖。

一、为什么使用冷读术

冷读术的核心是什么？其实非常单纯，只不过是一种利用每个人潜意识的〃自我〃心态，所研发出来的诱导沟通法，要先明白，人性全都是〃自我〃的，自己给自己的解释往往是最强最不可破解的逻辑!而人因"自我"而说出来的话，通常也最是赤裸裸的反映当事人的内心，冷读者的任务就是将这些东西给诱导出来，并且帮〃对方〃的心理说话，或套用对方心中的想法，其实也就是种〃极端同理心〃的表现，当然容易取得任何人的信任！

想必一定还有人不懂，没关系，我们用更简单的方式举例吧!今天我拿钱给我外婆的时候，我跟她说我们现在要去家乐福，外婆说〃我现在不能离开这边耶！〃此时，普通人可能会问〃为什么(WHY?)〃，但冷读者就知道这时候要问的问题是〃喔，你要准备晚餐唷!〃

这两种问法有何差异？如果你有看出来，表示你真的是有诈骗师阿不，是冷读者的天分丨我们人的潜意识中，对于〃为何(WHY?)〃这个词汇其实很反感，根据研究，这种〃质询式问法〃，会让他人启动〃潜意识防卫机制〃，除了反感之外，恐怕这种问答习惯在感情上也常会害你被〃打枪〃!所以，冷读术就是教你〃偷偷绕过对方潜意识防卫〃，想套不出资讯也难丨

冷读术何以能绕过大脑的思考，就是让对方大脑不必要想〃要不要回答，要怎么回答，该不该说谎〃的复杂问题，仅是直接〃帮你订正〃你说的话而已，而正好，人的大脑对于〃订正他人的话〃这点很鸡婆，甚至有爽快的感觉丨

二、冷读的具体使用

1.如何找聊天话题

新手们最苦恼的问题之一就是，开场白顺利地开启谈话，可却不知道该聊些什么让谈话延续下去。冷读中的一个说法是“捲入情境”。因为任何人最喜欢和最关心的东西是自己，所以只要设法让对方说出自己的事情，她就会被捲入你所设置的情境中去了。也就是说，多引导她去说她自己的事情，她就会发生兴趣。不过值得注意的是，应该是“引导”，而不是“盘问”，毕竟聊天和审犯人是不一样的。

2.同步呼吸法

冷读术认为，沟通的关键不在于你如何去说话，而在于你如何去聆听。不要根据她说话的逻辑内容去点头，而是要配合她的呼吸节奏慢慢地深深地点头。这种同步呼吸法会在对方的潜意识建立对你的舒适感。

3.武断劝慰法

当有MM遭遇某些不幸的事而向你哭诉的时候，你不必头脑清楚地先自己分

析一番，然后向她说出你认为最合情合理的见解。这是书呆子的典型做法。其实，任何人都宁愿相信他们最希望的事情。所以，你唯一正确的做法就是：用很坚定很武断（哪怕你自己觉得不合逻辑、几乎没有可能，不要顾忌自己在说谎或事后要负责任）的语气告诉她最希望发生的事。这个任何一个领导者、保护者和AM0G的做法。

4.潜力奉承法

学过一点点泡学的新手都会认为，直接奉承MM就是DLV的做法，而且也会增加MM的戒心，觉得你存心不良。其实奉承本身是没错的，毕竟是顺耳的话谁都爱听，只是必须注意奉承的方式。潜力奉承法就是，你不直接承认也不说她完全具有某种优点，而是说她有这个具有这个优点的潜力，只是目前还没有全部表现出来罢了。由此，MM对你的印象是：你和那些只知道满口奉承的挫男是不一样的，你不是个完美主义者，你有自己的主见，你具有批评精神，你有欣赏力，你有洞察力。同时你毕竟说出了顺耳的东西，MM会感到被认同，进而想得到你的完全认同一一这就进了你的框架了。

潜力奉承法常用的句型如：

“你不太能……，这是很可惜的喔。不过其实你……，只是还没有全部展现出来。”

“其实你对xx比xx更感到喜悦。”

“你表面上……，其实心底里……”

等等等等

记住，一定要先说缺点，然后紧接着说优点潜力。很多人只知道一味的neg，打压完了却又不进行潜力奉承，这不是挑逗，这是挑衅。

先贬后扬是心理学上的“阿伦森效应”，即人们最喜欢那些对自己的喜欢、奖励、赞扬不断增加的人或物，最不喜欢那些显得不断减少的人或物。比如说，你可以先用一两个笑话将MM逗乐，看MM心情不错后，接着说：

“我觉得你今天看起来比上一次漂亮多了啊。”（这不是DLV，因为你言外之意neg了上一次的她）

“是吗？”

“我觉得是。你皮肤好像变好了，头发也比上次精神了。”

“真的吗？”

“不骗你。可能跟你的心情有关吧。上一次你好像有些放不开喔，我喜欢你现在的状态……”

你不必怕MM质疑你的说法，认为你在说谎骗人。因为冷读利用的一个原理叫“选择性记忆”，就是：人绝不是根据事实作评价，而是按照自己的期望来判断。

5.使用同调语言

冷读术中有一种开启对方心扉的技巧是使用“同调”语言。即尽量模仿对方使用的一些关键词。比如说，你可以模仿MM经常用的口头禅，这样会让MM产生一种默契感。还有一个技巧，就是故意模仿MM的口误（但不能使用太贫，以免引起反感）。

6.2>8原理

冷读术的一个看法是：记忆是在加工以后才回想起来的，所以人们只会回想起印象最深刻的部分，而遗忘掉其他不引起注意的东西。读心者就是利用了这种选择性记忆。他们即使有八成的说法是错误的，但只要有两成说对了，而且特别让人惊奇的准确，那咨询者心中会产生读心者所有东西都说中了的印象。所以，读心者总是倾全力设法演绎那两成的准确率。吸引MM也是一样的道理。我们不必追求十全十美（其实没人能做到），只要倾全力去做足两成的优点（比如自信和幽默，但一定要超出你身边的其他所有人），使之成为你最为闪亮最为吸引人的优点就能起到吸引的效果。

7.滑稽想象法克服美女恐惧症

这是绝大多数新手需要花很大力气解决的心态问题：理论看了不少，段子也背了不少，可是一见心仪的美女脑子就突然一片空白，失去了理智，失去想法，失去了……总之除了贞操之外什么都失去了。这种脑部空白率和心率与美女的美貌成正比关系。冷读术介绍了一种技巧，是用来克服对公司里老板上司的恐惧感和厌烦心理的。其实，也完全可以套用在美女身上。你下次看到美女时，就想象着她是个大

秃瓢，嘴唇上留着希特勒的小胡子，下巴留着山羊胡。头上戴着绿帽子，嘴角流着哈喇子……总之，充分发挥你的想象。这样会帮你克服她高高在上的完美女神形象，如果你想象得出色，甚至你还会自然而然地露出坏笑。

8.利用人的矛盾心理

冷读术认为所有人都有两面性，显露在外被大家公认的一面，和与之相反的一面(是藏在其潜意识里的，不管是否真是存在，但在他的主观意识里是存在的）。人总是期望有人能理解他被隐藏在深处的一面。所以，如果你对一个MM说起与她外在特征相反的那种特征（当然，你要两面同时说到，这是“巴南效应”)，往往会引起她的共鸣。比如说：“你表面看起来很活泼外向，其实有时你也有内向的时候，希望给自己一个空间让心灵平静一下。”再比如，“虽然有时你看上去不太爱说话，别人会误解你很冷漠。其实我看得出有时候你还是很懂得和人交流的，只不过是能够和你推心置腹的人不太好找罢了……”

9.好朋友预测惯例

这和型男创造的好朋友测试惯例是两回事。好朋友预测是：你告诉对方你觉得她的最好朋友具有某个特征。而说中的秘诀在于，那个特征与她自己的特征完全相反。比如，她是个外向的人，那你就说她的最好的朋友一定是个内向的人。如果她是个长发，你就说她最好的朋友一定是个短发。

不要担心猜不中，因为人在选择至交时往往会选择性格相反（互补型）的人。因为在人的潜意识里，都隐藏着与外在自己相反的特征，

从而会把这个隐藏在潜意识里的自己选做至交的。

三、经典冷读惯例

1.你想不想知道你在我心里是怎么一个人？她说想。记得停顿10秒钟制造期待感然后说：其实你是一个很容易满足的人，但是这一点小小的满足去总也得不到。

2.我觉得你呢，不会毫不思索的接受别人的观点，很有自己的主见，不过有时很固执。

3.你外表虽然自信开朗，但是内心也有烦躁不安的一面而且你希望被人喜欢，受认同的欲望太强烈了。

4.我觉得你应该有点双重的个性，有时很热情，温柔，但是心情不好的时候会对人非常冷漠，不希望别人给你太多的约束，你应该会爱某种程度的变化和自由，受到约束和限制就会感到不满。

5.你很开心，特别是和你朋友在一起的时候，但是当你一个人静下来的时候

会经常很伤感和无助。

6.你喜欢自由，有喜欢玩。不过，你的朋友和家人在你生命中有很重要的地位。讨厌约束，但是你对你家人朋友，你很爱护她们。

7.在聊天的过程中可以问MM：你敢不敢去吃霸王餐？

回答的无疑有3种：

不敢！（冷读结果对方是一个追求安稳对刺激的事物抱远离的态度！）

敢！（可以发现对方喜欢有挑战有刺激的事情！）

敢，却不会去做！（这类女孩最多，希望有美好的事物自己来到身边，自己却不会去寻找！）

看吧！冷读的效果就出来了！在不知不觉中你可以了解到目标是一个什么人！对症下药

同时目标会发现你是个有魔力的男人！

8.两个小动作的冷读，详情如下：

动作1、两手直觉十指交握握好没，别偷看答案

A.左手拇指在上一>“U”

B.右手拇指在上一>“SA”

动作2、双手直觉交错抱胸抱好没，别偷看答案

A.右手掌在上一>“U”

B.左手掌在上一>“SA”

将动作1和2的结果（共两个字）顺序组合起来，

你的结果是?

这是日本的性格诊断，利用人类左右脑各司其职的特性，设计了简单的两个惯性动作，分辨出这个人习惯以左脑（主理性，语言，计算，分析）还是右脑（主感性，直觉，想象，创造)，来作为解读讯息用的“接收脑”，还是决定怎么说，怎么行动的“传达脑”？进而了解一个人的潜在性格与行为模式.

动作1、两手直觉十指交握<显示一个人“接收脑”的惯用情形>

A.左手拇指在上一>意思是接收讯息时优先使用感性为主的右脑（U)

B.右手拇指在上一>意思是接收讯息时优先使用理性为主的左脑（SA)

动作2、双手直觉交错抱胸<显示一个人“传达脑”的惯用情形>

A.右手掌在上一>意思是传达讯息时优先使用感性为主的右脑（U)

B.左手掌在上一>意思是传达讯息时优先使用理性为主的左脑（SA)

结果分析：

(1)、SASA女

性格：无坚不摧的铁娘子：为人一本正经，给人精明干练的距离感，若跟莎莎女成为好友，则是值得依赖的好帮手，但成为敌人，就会非常难缠！

恋爱：想太多的自我设限：交往前会想太多，对恋爱小心翼翼，不过很容易因此放弃，对主动告白的异性会难以招架，不过要小心反被聪明误！

(2)、USA女

性格：人情的好听众：散发出安心，温柔，善解人意的气质，是一个人人都想跟妳说心事的好听众，如果别人苦苦哀求妳，他们总是很难拒绝别人！

恋爱：难以爽快脱身：虽然会理性评估对方，不过一旦陷入热恋，就完全被感性主导，当热情不在时，很容易因对方对自己的依赖而无法爽快分手！

(3)、UU女

性格：直觉行事的侠女：热血又充满个人魅力，会突然失控大笑或大哭，但都是出自真心，因此颇受朋友喜欢，最明显的就是购买东西完全凭感觉，就算不实用或已有相同款式还是想买！

恋爱：单纯的爱情至上者：以自己心理的感觉为主，不会参考对方或客观因素来决定自己下一步举动，若对对方很有好感，一整天就像春暖花开，如果对方

⑷、SAU女

性格：阳刚味的大姐大：因为冷静观察与分析的性格，在同性之间很容易展现气概与责任感，常常是女生之间的大姐大，但掌握全场之余又不失冷静观察！恋爱：有目标的下手：操控自己的感觉，能冷静分析对方是否适合自己，一旦锁定目标，就会用尽方法维持热度，虽然严谨以对，但内心总有一把不可告人的浪漫烈火！

9.一个填字的测试：猫很_，狗很_，玻璃杯很_，荡秋千很_，

依次问

答案：猫代表心中的自我，狗是心中的另一半，玻璃杯代表你心中的爱情，荡秋千代表……（此处停顿，坏笑看她）你做爱的感受

10.在网上还有很多有趣星座冷读的惯例（自己搜索）

11.外表看起来好像很有自信，但内心有烦躁不安的一面。

12.希望被人喜欢，受认同的欲望太强烈。

13.有时会有不务实的想法。

14.爱好某种程度的变化和自由，受到约束和限制就会感到不满。

15.对自己有太过严格的地方。

16.—旦喜欢对方，为了迎合他的期待，有时会勉强自己

17.你曾经因草率决定而失败，如果那时稍微耐心等会，情况会好的多。

18.你因为怕麻烦，有一点拖延该做事的倾向。

19.你曾经后悔自己的决定，每当你犹豫过后的决定，担心自己的决定对与错。

20.当你不知所措的时候，你希望询问朋友意见，但你其实内心已有一个想法，只等待一个认同。

21.即使有时候，你做事吃力不讨好，但你仍希望自己努力得到别人认同。

22.有些时候想，你想独自冷静一下，思考一下，但是你其实心中渴望有人快点关心你。

23.其实你知道自己想得到什么，但一直认为没有机会得到，所以一直停滞不前。

24.我觉得你呢，不会毫不思索的接受别人的观点，很有自己的主见，不过有时会固执一一冷读

25.我觉得你遇到不顺心的事情，应该会很好的调整自己，跳出悲伤的丫一一冷读+推拉法

26.你曾经被信任的人背叛，正因如此你与人交往时多少保持一定的距离。你从经验中学到：坦率的相信别人未必是对的，有时候怀疑也是必要的。

27.从你工作的内容来看，你对现有的薪水感到不满，你觉得没有受到客观且应有的评价。

28.家人的事令你担心，多多少少带来压力，你已经做了一切能力所及的事，其他的就是力不从心之处，这时候，让时间来解决是最好的。

29.你是个直觉敏锐的人，即使第一次见面，你也能马上掌握那个人的性格。

30.但是，有时候因为过渡敏感，知道对方的想法，反而不能轻松的交往。

31.你是个感情丰富的人，但是不善于表达，有时会被人误解或给人冷淡的印象。

32.你最近好像有经济上的问题。

33.即使面临危机，以为已经无望时，最后突然出现贵人来相助，你过去的人生中有好几次这样的经历，经常受到贵人的保护。

34.同事或朋友经常找你商量事情吧？你具有受人依赖的特质。

35.最近你期待的事不能称心如意的进行，以致有点沮丧，那些事比你想象的更要花时间，不要着急，最好耐心的做下去。

36.即使你想隐藏，依然看得出你暗自期待事情发展到最佳状态，你的表情让人感受到希望之光。

37.你不太能对人敞开心胸，这是很可惜的噢，其实你的感情丰富而且很能逗人开心，是个极有魅力的人，只是还没有完全展现出来。

38.你对“施”比“受”更感到喜悦。

39.你有超优的灵感，依赖你的人还真多呀。

40.你为人诚实，但是遭到不少误会。

41.你看起来好像有点冷淡，其实只有两个人在一起的时候，你非常温柔，我想，你对以前的男朋友也是这样的吧。

42.你是那种对方高兴会比自己高兴来得更重要的人，对不？

43.其实你很在乎对方，但对方有时会误会你的心意。

44.你在恋爱中曾经遭到过背叛。

45.你对恋爱方面的直觉好像格外敏锐。

46.当所有人都在关系你飞得高不高时只有少数人在关心你飞得累不累。

47.你总会觉得自己做什么事都比别人差，总觉得自己一个人很难去做好。

48.在不同的场合你通常属于不同的人。

49.你经常把一件简单的事情想复杂。

50.你总觉得身边的朋友都离你很远。

51.有没有放假结束回到学校以后，感觉一切都很陌生?

52.你总想回到从前，觉得现在的生活没有从前美好。还是你不感面对现实，你总想回到从前，觉得现在的生活没有从前美好。

53.你是不少很多事情自己明白，但老是被情绪影响导致自己说出来的话变质了。

54.在金钱问题上，你并不是一个以钱至上的人，但是绝不会委屈了自己。

55.你曾经喜欢上一个人，现在还把他藏在心底，念念不忘。

56.你看起来很冷淡不太合群，其实是因为害羞。

57.你外表虽然自信开朗，但是内心也有烦躁不安的一面呀

58.而且你希望被人喜欢，受认同的欲望太强烈了

59.你是有事会有相当不务实的奢望

60.有时候很外向，善于交际有时候，与人相处和乐，有时又很内向，非常谨慎小心，深居简出.

61.从过去的人生经验中学到，过度坦率的表现自己并非聪明的作法.

62.自认为很有自己的想法，不会毫无根据的相信他人说的话.

63.爱好某种程度的变化和自由，不会毫无根据的相信他人说的话.

64.爱好某种程度的变化和自由，受到束傳或限制就会感到不满.

65.有事会怀疑自己以往的人生选择和行动是否真的正确

66.外表看起来好像很有自信，当内心也有烦恼和不安的一面.

67.虽然性格上有些缺点，但是大体上都可以补足

68.体内沉睡这尚未被人发掘的才能

69.对自己有太过严格的地方

70.希望被人喜欢，受认同的欲望强烈

71.你曾经被信任的人背叛，正因为如此，你与人交往是多少保持一段举例，你从经验中学到，坦率的相信别人

72.未必是对的，有时候怀疑也是必要的.

73.你曾经因为草率的下决定而失败，如果那时候稍具耐心多等下，情况会好的多，但是，失败中学到的东西，对你来说也是珍贵的宝物

74.你有时候很外向，善于交际有时候，与人相处和乐，有时又很内向，非常谨慎小心，深居简出

75.外表看起来好像很有自信，当内心也有烦恼和不安的一面.

76.我想你有时候没有勇气去尝试新事物，因为你害怕搬了石头砸自己的脚；但有时候你又对新事物有很强的好奇心，很想尝试新的事物。我想这时的你才是真正的你。

77.有时候很外向，善于交际与人相处和乐，有时又很内向，非常谨慎小心，深居简出

78.外表看起来好像很有自信，但内心也有烦恼和不安的一面.

79.你有像小女孩一样纯真无邪的笑容。不过从你的眼睛里，我可以看出你有着复杂的一面。

80.有事会怀疑自己以往的人生选择和行动是否真的正确

81.希望被人喜欢，受认同的欲望强烈

82.你曾经因为草率的下决定而失败，如果那时候稍具耐心多等下，情况会好的多，但是，失败中学到的东西，对你来说也是珍贵的宝物

83.你人很亲切，有一张天真的脸笑起来很温柔

84.可是又像是对凡事都很闷闷不乐让人不禁感到担忧

85.是把心永远地遗忘在了什么角落吗?

86.有时很外向，善于交际，与人相处和乐；有时又很内向，非常谨慎小心。

87.其实你外表看起来很外向，可内心很孤独（外向型）

88.外表看起来好像很有自信，但内心也有烦恼或不安的一面。

89.你是个直觉敏锐的人，能很快看透别人的想法。

90.其实你是很关注你的内心，注重感情，这样的人想象力很丰富，常常沉醉在自己的幻想里。

91.你看起来好像有点冷淡，其实两个人在一起时，你非常温柔。我想，你对以前的男朋友也是这样吧？”

92.人在交朋友时大概都会选择与自己个性相似的人，但要进一步成为至交，通常是与自己相反类型的人会比较契合。

93.如果那个人忠厚老师，你只要说：你的好朋友很喜欢热闹，属于爽朗型的人吧？”就行；如果那个人好像具有领导力，你就说：

94.的好朋友好像是比较老实、顺从型的人。”很多时候都不会错。

95.你很喜欢帮助别人，而且主动大方！在你来说，满足别人的需要比满足自己的需要更重要，所以不到万不得已，你是不会求人的。

96.你很随和，善解人。很容易就能了解别人，不过有时候没主见，显得优柔寡断。

97.其实你很在乎他，但他有时会误解你，你有时为了他的愿望，会勉强你自己?

98.你是那种对方高兴会逼自己高兴来的更重要的人，对不?

99.其实你很在乎对方，但对方有时候会误解你的心意?

100.你在恋爱中曾经遭到背叛?

101.你一旦喜欢上对方，为了迎合他的期待，有时候会勉强自己?

102.因为你看起来很直率，所以大家对你都没什么顾忌，就算是难听的话也会直说。

103.虽然你一直在试图装作坚强，你的内心却很脆弱敏感。

104.人们都觉得你非常成熟，但我更了解你。我可以从你的眼中看出你仍然是个小女孩。

105.你看起来很活泼，但你仍然在某些感情上压抑了自己。我知道这点，因为你站着总喜欢双手交叉，你害怕别人进入你的内心世界。

106.你喜爱自由，又喜欢玩。不过，你的朋友和家人在你生命中有很重要的地位。

107.讨厌约束，但是对家人朋友，你很爱护他们，这是我的感觉。

108.你有时很外向人缘也比较不错，和朋友的关系相处的也比较和睦。但有时你有会比较自闭，有什么心事，或烦恼会自己一个人放在心里面，不愿意告诉别人，会深居简出。

109.在别人眼中你是个很时尚的人士，别人都以为你过的很快乐，很风光。其实你内心深处并是不那样，当你一个人的时候你有时会感

觉很空虚很寂寞。自己的真心朋友其实并不是别人想的那么多。

110.你很坚强，但是很少人知道你有个柔软而又怕触动的心。

111.你不想让人触碰到你的最柔软的地方，于是你就用你的坚强好像鸡蛋的坚硬外壳把它包裹起来，可万一那看是坚固的蛋壳破了，你就会很受伤

112.你是个重感情的人，所以，你很难走出来，就好像碎裂的蛋壳，没法轻易的愈合一样。

第九章 诱惑惯例

诱惑又可以称为“勾引”，“引诱”，《谜男方法》(http://www.puashu.com/book/1.html)中称之为“性吸引”。严格意义来说，诱惑和性吸引都不能用惯例来直接实现sex的目的。成功的性吸引阶段是基于对女性心理学的理解。女性逻辑上面临着要跟一个新的对象发生性关系的问题。除非你开启了女性情感电路中足够多的开关，否则无法关闭女性在逻辑层面上的开关。如果你无法做到这一点，那么女性也不会享受与你sex。

严格意义上来说，我们对于诱惑惯例的观点是：它的应用是我们TD目标的润滑剂，是从舒适感到肌肤之亲的催化剂，合适的阶段对合适的人用，事半功倍。

一、诱惑的原理

西方著名PUA詹相信爱好PUA的筒子们都有所耳闻，他对于诱惑有一句很深刻的见解：就方法来说，诱惑的手段可能有一亿种方法甚至更多，但是原理只有很少，一个抓住原理的人可以成功地制造出属于他自己的方法，一个尝试各种方法，却忽视原理的人，是确定会遇见麻烦。

就像售货员之于客户，医生之于病人一样，众多PUA爱好者希望从PUA那里得到灵丹妙药一次性解决他所有的问题，然后成为诱惑大师，他们希望得到如何诱惑的秘籍，也希望PUA教他这样或者那样的诱惑方法。

但如果你像一个客户和病人一样来寻找答案，事实真相可能要让你失望了，因为这世上没有你想要的一次性解决你所有问题的灵丹妙药，PUA教不了你如何成为一个诱惑大师，任何人都教不了。

当然，我们可以进行一个关于诱惑理论的谈话，关于它的一些哲学原理，我可以教你一些自然男人艺术的哲学，自然男人哲学也许不仅可以激发你对诱惑的实践，引导这段你通往诱惑大师的旅程，自然男人可以支持你走过这段旅程的每一步，而且还是我们谈话结束前，使你通往女人之地的决定性的一步。

如果诱惑是一门艺术的话，那诱惑大师必须要有实践，就像弗洛姆说的那样，关于艺术来说每个地方都不是那么重要，除了实践练习。对于学习舞蹈你能说什么？除了练习跳舞，对于学习一门新语言你能说什么？除了练习听和说。

每一个成为诱惑大师的人都有他或她自己非常私人和独自的经验。你必须抓住这些诱惑的哲学原理并加以实践练习，让他们变成你自己的东西，找一个可靠的对象去诱惑她，提炼出你自己的方法。

那么，在我们谈论诱惑的哲学原理和一些指导方针去联系的同时，真正的诱惑艺术大师正在一个人实践练习呢，我们的谈话在你步入女人之地前结束，面对她，你不会失去什么，除了你的自尊，每次经过枪林弹雨获得的联系诱惑艺术的机会才是真正能提高你诱惑艺术的机会。

笔者浏览了论坛里关于诱惑的各类帖子，彻夜未眠，辗转反侧，总

结出诱惑的基本原理就是：在目标对你产生好感的前提下，适当得用话术营造一个暧昧的氛围，摧毁目标最后一道心理防线。

二、经典的诱惑惯例

1、先举一个有内涵的诱惑惯例给大家开开胃口。

在和MM建立起足够的舒适感之后，可以给目标讲一个小的寓言故事：有个旅人在沙漠里走着，忽然后面出现了一群饿狼，追着他来要群起而噬。他大吃一惊，拼命狂奔，为生命而奋斗。就在饿狼快追上他时，他见到前面有口不知有多深的井，不顾一切跳了进去。谁知道井里不但没有水，还有很多毒蛇，见到有食物送上门来，昂首吐舌，热切引项以待。他大惊失神下，胡乱伸手想去抓到点什么可以救命的东西，想不到竟天从人愿，给他抓到了一棵在井中间横伸出来的小树，把他稳在半空处。于是乎上有饿狼，下有毒蛇，不过那人虽陷身在进退两难的绝境，但暂时总仍是安全的。就在他松了一口气的时刻，奇怪的异响传入他的耳内。他骇然循声望去，魂飞魄散地发觉有一群大老鼠正以尖利的牙齿咬着树根，这救命的树已是时日无多了。就在这生死一瞬的时刻，他看到了眼前树叶上有一滴蜜糖，于是他忘记了上面的饿狼，下面的毒蛇，也忘掉了快要给老鼠咬断的小树，闭上眼睛，伸出舌头，全心全意去品尝那滴蜜糖。

这时MM可能会一头雾水，不知道你在说什么，在这个时候，你可以不失时机得故作深沉得看着她说：

人生在世，生死之间，谁不是进退两难呢？唯有把握现在，珍惜时光，享受生命的甘甜与苦涩，方不负来世上走一遭。

接下来，深情得看着目标，轻轻得吻MM—下，说：“珍惜这一刻的时光，如何？”

2、男：问你一个问题，看你能不能答出来

丽：说

男：一个妙龄女孩在河边洗澡，一个男人走过来，那女孩为什么一点都不害羞?

MM：那男的是一个瞎子，看不到?

男：哪有这么简单.那可是一个身体健壮，精力旺盛的青年(强调的语气）

丽：应该是她LG或男朋友吧?

男：他们之间还没到那种程度（暗示)，看你这么可怜，提示你一下.你这样想，就说现在你在河边洗澡，我是那个身体健壮，精力旺盛的青年(强调，加重语气)，我从旁边走过，看到你在那里洗澡，而且就离我们现在这么近（暗示)，应该什么都看得清清楚楚的，你想想，你在什么情况下不害羞呢？(角色扮演）

MM：你胡说什么啊？(提醒:小心粉拳丨哎哟，还是打到了）

男：就是打个比方，看你想到哪去了

MM：夜晚吧?不知道(MM心已乱，哪还有什么心思猜啊）

男：真笨，告诉你算了.是在河边洗枣.红枣的枣.你是不是一开始就以为是洗澡.你脑子里天天在想什么啊

3、这是一个大多数人都听说过的惯例，不过在恰当的时候用，还是能起到不错的效果：

给MM讲故事，故作神秘得和她说，给你出个脑筋急转弯：一只公老鹰和一只母老鹰在空中飞行，母老鹰发现一只羊死在下面草地上，母老鹰就对公老鹰说了一句话，结果公老鹰直接骑到母老鹰身上去了，猜一猜，母老鹰说了什么？如果MM听过这个，她会做出回应，若有意，会脸红娇羞，若无意，也会委婉得告诉你，总之呢，你可以通过这种方式诱惑MM。

如果MM没听过这个，你可以色色得看着她说：母老鹰说，下面羊（痒）死了。接下来，你懂得……

4、“十倍性高潮”惯例：到了暧昧后期，我就告诉她一个故事。我有一个同学在深圳，他圈子内一朋友被香港富婆包养，那富婆特会玩特会享受，教了那人很多激情技巧，那人把其中最刺激的技巧教给了我朋友，后来我朋友又教给了我，教我的时候，我朋友再三叮嘱我，这招不能随便在女孩身上用的，因为它带给女孩十倍性高潮的快感，会和女孩建立很深的情感联接，会让她忘记所有其他的男人（这招杀伤力确实无比巨大！）。这时你停下来，看着她，她会迫不及待的问你是什么，你告诉她：其实我想讲给你听，但就怕朋友叮嘱我的话不幸

言中。接着她会更期待你快点讲，然后你讲个大概，最后你说如果真能试一下的话，保你高兴到流泪，舒服到想死（经验证确实是这个情况，请慎用！）。此惯例诱惑力强大。

具体操作如下：在前戏一段时间后，感觉到对方阴道湿润后，用右手的中指和无名指，并拢插入对方的阴道，在阴道的上方会摸到一个核桃般大小的硬硬的地方（接近高潮时变成最大），左手手掌放在阴毛上，位置在右手中指和无名指进入阴道相当的地方并向下压，然后用右手的中指和无名指指尖来回快速的刺激那个核桃般大小的硬硬的地方，至少要坚持一分钟以上（很累的），这时你会看到对方兴奋的脸部和身体都变形了，期间你可以问她尿急吗，她肯定会说是的，其实那不是尿，而是阴道内腺体分泌的液体。你告诉她我手指离开时你不要憋住，直接把它喷出来，喷出来的瞬间会达到十倍性高潮的快感！兄弟们请慎用！后果自负！

5、男：我上大学时有个老师总爱用荤段子来吸引大家的注意力

有次他见我们下面说话的说话，睡觉的睡觉，突然说到：考你们一个智力题，烂掉的萝卜和怀孕的女人有什么相同点?

(这时，你可以让对方先猜，如果她猜不对，你可以说你的智力果然如我所料一一很有限，然后继续讲；如果她猜对了，你可以说想不到你在这方面天赋异禀啊！）

下面安静了会后，有一个同学答道：都是虫子惹的祸，然后面露得意之色。想不到老师马上说：勉强及格。

这时就坐我旁边一戴眼镜的看起来很斯文女生，弱弱的说了句：是不是因为拔晚了。

教室顿时沉默了3妙，接着就是哄的满堂大笑！

你还可以说，真是人不可貌相，女生也会伪装啊。

这个惯例的好处是，如果MM深谙此道，她会做出回应，如果她猜不出来，

你也可以把答案解释给她听，慢慢得引导她走向巫山顶峰……

6、根据5的惯例，我们可以加以改造和引申，譬如说：蛀牙和怀孕的女人有什么相同点？答案和上面是一样的。

当然还可以引入一个话题更加完整的版本：

某大公司董事长招聘女秘书，出三道试题第一题自行车与女人有什么相同与不同之处?

第二题热水壶与女人有什么相同与不同之处?

第三题冰箱与女人有什么相同与不同之处?

一mm看题之后回答如下：

(1)、自行车与女人相同之处是都可以被人骑。不同之处是自行车是

先打气才能骑，女人是先骑了再打气。

(2)、热水壶与女人相同之处是都可以倒水进去。不同之处是热水壶先拔了塞子才能倒水进去，女人是先塞了塞子才能倒水进去。

(3)、冰箱与女人相同之处是都可以放块肉进去。不同之处是冰箱的肉放进去是软的，拿出来是硬的，女人的肉放进去是硬的，拿出来是软的。

结果，此mm被录取。

大家可以自己再润色临场发挥……

7、丽：你多大啊?

男：比你小丽：为什么?

男：不然怎么进得去?

8、大姨妈惯例，适合晚上诱惑转到H话题：

据说古时候，据说是汉代，有个美丽的小女孩叫佳儿，长到年方二八，正是出嫁的好时候，不过女孩命不是很好，早早父母双亡，一直跟着姨娘家的人生活。上门说媒的人多了，女孩子也总会留些心眼，这姑娘就看上了一个姓李的书生。

李书生也很爱慕佳儿姑娘，那时候人都很传统的，两个人定了亲

后，还要过一段时间，才能完婚，不像现在的这帮小屁孩，小小的年龄就同居了。但是毕竟年轻人都是春心萌动，李书生总会找些借口偷偷去看佳儿姑娘，但是两个人独处的机会不多，无非拉拉手什么的，接吻就更别提了。

当然了，李书生也是热血青年，当然也想吻吻心仪的女孩，可是，古时候嘛，女人都在家忙家务，这大姨妈呢就常在家里忙活，小情人自然偷偷摸摸怕人看见，说三道四，所以常常想再温存一下的时候就会听见大姨妈的脚步声，姑娘家自然警惕的多，听见脚步就会说，大姨妈来了，你快躲起来。

日子久了，李生寂寞难耐，找了个媒婆，女孩总算过门了，恰恰不巧，那天正好是女孩那个月的日子。入了洞房，哎，这男人从古到今本质就没变过，呵呵。书生就急匆匆想要一尽云雨之欢。可惜日子不巧，过去的女人多含蓄呀，不好直说，这姑娘也聪明，就说今晚大姨妈要来，书生那也是聪明人知道一定有难言之隐，但是不好问什么，就这样自己解决了。

从此以后就有了这个习惯说法，李佳氏（例假时）不方便的时候，就会说大姨妈来了……

讲完这个故事，不要就此打住，否则就白讲了，你可以趁机色色得问MM:亲，你大姨妈来没?

第十章 长期关系惯例

长期关系，在国外又被称为LTR(long-term relationship)，PUA术语里对它的解释是：名词：即和一个女人发展长期的亲密关系。顾名思义，长期稳定的恋人，以结婚为最终目的的交往属于长期关系，邪恶一点，长期泡友，稳定的情人这些也属于长期关系的范畴。

与前面的DHV惯例，吸引力惯例，诱惑惯例等等类型的惯例相同的是，长期关系也属于泡学的一个阶段，不同之处在于，这个阶段，惯例要建立在原则的基础上，没有固定的模式可以使用，这一章我们更多的是教给大家如何通过话术来维持我们想要的长期关系。

一、长期关系的框架

圈内的PUA们对于长期关系，最喜欢用的一个词就是“框架”。框架的通俗解释是原则，就是你对人对事的原则。比如有一些人说我不借钱，这是我的原则，这个所说的原则就是框架。

在旧的理化系统上来说，很多时候，女人的废物测试（测试你是不是废物或者是不是一个低价值的男人）只是为测试你是不是一个值得她全心投入的男人。

以上观点为广大PUA们所认可推崇。

女人总喜欢以挑战你的框架来确认她在你心目中的地位。一旦你妥协，那她就会不断的再次挑战你的容忍度，直到你接受不了，而去跟

她吵架等等。

其实，你可以在一开始的时候，就去控制好你的框架，以后，你就减少你们的争吵几率。

你可以先将你的框架定好，然后再合理化你的框架。

让她去接受你，而非你去忍让她。

快速吸引如此，长期关系更应如此。

首先，整体框架定义是四个等级如下四个

1家人

2事业

3兄弟

4女人

你必须定义为你的家人是第一位，因为可以证明你能顾家、重感情。

事业位于第二位，可以证明你的事业心、上进心。

兄弟位于第三位，可以证明你重情重义懂得交际。

女人位于第四位，可以让她知道她可有可无，让她懂得珍惜你。

当错位后的影响

如果你将女人放在兄弟之上，女人会不停的挑战你的事业，通过挑战你的事业去证明她在你心目中的地位，如果你将女人放在第一位，她会去挑战你的所有事，当你完全落入她的框架之后，如果她不够理性你们有可能经常发生争执，而你整个人将被她所控制。

永远要记住，你的框架弱，她的框架将会收了你的框架。如果她的框架弱，你的框架将会收了她的框架。

所以在一开始的时候，你需要很好的控制你的框架。你所能做的不是去改变自己接受她，而是去让她接受你的框架，让她知道她不能改变你，只能接受你。

如果你能控制好四个等级框架，你会发现，你以往的痛苦经历将不再呈现。(当然，这只是长期关系的一个重要部分并非全部）

因此，我们和目标对象聊天说话的时候，也要时刻注意保持自己的框架，只有这样，才能在建立长期关系和维持长期关系的过程中占据主动。

二、长期关系惯例背后的准则

俗话说：授之以鱼不如授之以渔。在建立长期关系和维持长期关系

的过程中，惯例固然是不可少的，但如果掌握了其背后的准则，在总结现有惯例的基础上，建立自己的长期关系惯例，你就能真正做到游刃有余。

1、褒贬结合

褒其实就是甜言蜜语，这东西个人感觉大多数男的都会，但如果山珍海味吃多了自然会觉得很腻烦。试想，白色的东西放在雪地里就没人觉得它白了，要放在煤堆里才能凸显出它的特点。时不时的打压对方一下才会让你的甜言蜜语不失去效用。打压有很多技巧，其中之一就是要挑对方的优点去打压。如果对方贤惠孝顺，你就可以说她是清朝人，思维观念赶不上时代潮流。如果她身材苗条，就可以说她不够性感。但是如果她身材不高，你要是说她矮，她体重有点超标你说她胖，那你就是没事找抽型的了。

打压有很多好处，女孩找对象的心理其实就是想让自己跟了这个人之后过的更好。所以男人需要不时体现出自己的强势才能让对方感觉你值得跟随。一味对她逢迎拍马，只会让女孩的自信心膨胀，目中无人，最后瞧不起你把你踹了。

2.决策力

男方扮演的角色应该是一个领导者，而不是军师。当女孩拿不定注意的时候，男方一定要承担起决策的责任。比如两个人去看电影，女孩犹豫不决看哪个片子的时候，你千万不可当起解说员，建议对方选择哪个，而要当场拍板，说出你想看的东西，然后就去看这个。又如女孩挑选商品，像你咨询意见，你要说我喜欢哪一个，应该买哪一

个，而不说各种商品的优缺点，让女孩来做决定。一个男人如果连这点操控能力都没有，就等着被甩吧。

3.不可预测

对女孩好是应该的，但是千万不要让对方预测出来。如果你每天都是下午5点打电话，一到5点了，女孩就想了，他应该给我打电话了，这时候你一个电话过去了，对方不无聊死才怪。应该没有规律性，突然就打一个电话，没什么好说的，就是想你了给你打一个，给对方点惊喜。还可以出其不意的将对方按倒在床上，或是突然将对方抱起来往上抛，她们就是喜欢这样的刺激。

4保持人格独立，不受控制

这点没什么好说的，还是那句话，女孩找的是强人，而不是顺从的小狗。如果一个女的就能把你耍的团团转，那她跟你在一起还有什么生存价值。记得一个电影里，有个女的说过一句话："我对很多种类的男孩都有兴趣，但就是不喜欢比我软弱的。"真是一针见血。男女关系中另一个奇怪的规律就是：她越拿你没办法，就越会疯狂的爱上你。

很多女孩会以分手，不理睬等方式作为控制手段，这时就应该给对方传递一条信息，就是分手了我也不听你的，当目的无法达到，手段自然就没有用武之地了。

5松紧有度

给人以空间，女孩才会想要更加的接近你。很多男人没有安全感，

恨不得和对方24小时都黏在一起，随时都怕对方跟别人跑了。从一开始你就把女孩进一步接近你的希望给破灭了，那你还拿什么吸引对方。切忌控制对方，如不许对方和异性过多接触，索要对方qq密码等等。两人都累的同时还显露了你不够自信，缺乏安全感的弱点。

6、幼儿理论

时不时的把女孩看成3到5岁的幼儿，以对待幼儿的方式对待她们，激发对方的童心，让她觉得自己很可爱。你自己也需要不时的扮演一下幼儿的角色，以激发女孩的母爱情节。

7、发情绪

调动对方的情绪，让对方生气，开心，失望，惊喜。总之就是不断的让她有情绪体验。例如先把她惹生气了，然后再哄开心。

8、以正确的方式疏导女友情绪

当女友情绪激动的时候不要讲一些无味的大道理。正确的做法是说出女孩心里想说的话，她想抱怨你就帮她抱怨，她气愤你就比她还气愤，无任何道理可言，等她情绪平息了之后再分析对错。

三、长期关系惯例

下面我们就会根据上面的那些准则给大家推荐一些惯例，记住了，长期关系的惯例不要一味照搬，活学活用，举一反三，反而效果更好。长期关系不是肾上腺素冲脑的TD,而是细水长流的厮守。

1、MM：快走啦，不就是一个穿黑丝的美女吗？看你眼珠子都掉出来了。男：切，你每天都是牛仔裤运动鞋，我偶尔看一下别的妹子也是改善一下视觉疲劳嘛！

MM：你……觉得我不好看了？当初是谁说我清纯可爱来着？

男：亲爱的，你看你，又误会了，当初我又不是没有遇到过黑丝火辣女孩，可我最后还是选择和你在一起，为什么呀？她们那种只能让人眼前一亮，却不能长期吸引我，我还是最喜欢你这种可爱淑女型的。

2、男：想好今天下午怎么吃了没？

MM：没呢，让我想想，麦当劳的超值晚餐很不错，嗯，我也特别想吃上次我们去的那家鸭血粉丝汤店，其实呢，田老师红烧肉更让我流口水……男：行了，小馋猫，磨磨唧唧的，等你想好了，咱们俩都可以吃宵夜了。我做主了，今天去我那里，我给你做我拿手的可乐鸡翅！

一举两得，一方面让MM意识到你很有男子气概，日常的事情很有决策力，做事不拖拖拉拉，另一方面，也可以让MM体会到你的居家男人风范。

3、男：计划好没？国庆节咱们怎么玩？

MM：还能怎么玩呀，前两天我陪你打游戏，接下来你陪我逛街，

最后那两天咱们在学校休息呗。

男：看看这是什么？（两张去成都的机票）

MM：哇，不会吧？太奢侈了吧。

男：哎，这有啥？以后能挣钱了，带你全球环游去。

4、MM：哎，烦死了，他们都去看《泰坦尼克号》3D去了，咱们今天也去呗。

男：宝贝，周末吧，晚上我和朋友约好的要一起商量开报刊亭的事。

MM：我不嘛，啥时候商量不行啊，人家都去了，咱们也去吧，非要赶到今天吗？

男：宝贝，你知道我为啥那么多朋友吗？就因为我说话从来都算数，和别人约好的今天晚上，我肯定不会放人家鸽子，同样的，我答应你周末去看电影，就一定会做到。

5、长期关系中接电话的一个惯例，有些女生在长期关系中，会打电话埋怨男方对她关心不够，正确的处理方法是这样的

MM：你为什么不关心我？

男：（不要解释为什么）我在想你，我爱你宝贝（轻声温柔的说）

MM：那你为什么不陪我?

男：（要真心诚意的道歉）最近工作很忙，实在是没时间啊（还是要保持语气柔和）

MM：(打破沙锅问到底，纠缠不清的为你为什么）

男：（还是要低声的说）对不起

(现在你要提高音量，开骂了）我他妈的努力工作还不是为了你吗，你这样对我到底理不理解我……

这个惯例的重点在于语气的突然改变，语气改变很有效果，让你很爷们，让你心中的那根鸡巴保持坚挺，妞们马上就镇住了

6、给大家分享一个长期情人（泡友）维持的惯例：

MM：我不能再和你这样下去了。我不会再和你亲密了，你也不打算和我结婚，不是吗?

男：我理解，我知道自己给不了海枯石烂的承诺，但我只想随着自己的心意走，你就是拒绝我了，我也不会生气，谁让我喜欢你呢?

MM：可是你不能给我我想要的，我不能和你在一起。

男：是啊，所以我也只能像个好人一样，一直喜欢你，然后又不能

在一起，被你发卡咯，给我张VIP吧，求发卡。

MM：去你的，谁要发卡给你。我知道你能泡很多女人，你把自己当情圣吗？对我没用！

男：我们认识快一年了，这一年里，喜欢你，追你的男人很多，可是你看，没有一个人，像我这样，被你拒绝了，一直坚持着喜欢你的，你也看得到。可惜，我给不了你你想要的关系，因为我现在忙事业，不想谈恋爱，可是，我真的很想你。

MM：真拿你没办法。

你绝对不要纠结你和她是什么样的关系，因为不管什么样的感情，靠的是“感觉”到了，而不是一味的确定。去追求一定要获得某种关系，甚至一定要以某种方法“留住”“挽回”一个人，本身就是没有安全感的行为。

7、下面给大家举一个遇到MM抱怨发火时的惯例：

MM：我现在春节都不想回家了。

男：嗯，我看出来了，说说看。

MM：每次回去，全家人总喜欢拿我和我表姐比，说她找了个有钱人，说她工作稳定，还早早生了孩子。

男：呵呵，是那个比你大一岁的表姐吗？

丽：是啊

男：嗯，你们家人是挺过分的，两个人都不在一个城市，有什么好比的?

MM：我都崩溃了。

男：宝贝，换个思路，你表姐是在老家，工作，婚姻都是家里人帮她张罗的，她自己一点都没努力，有什么能和你比的呢? 再说了，你表姐这辈子的生命轨迹基本上都确定了，以后就是养孩子，几十年如一日的工作，多么枯燥啊，你呢，在这座大城市里才刚刚开始打拼，每年都有新的变化，这种生活多精彩啊，何必在意家里那些无聊的亲戚的看法呢?

总之呢，在MM抱怨或者指责时，你要顺着她的意思，和她同仇敌忾，然后再慢慢得对她进行开导，切记不可对她横加指责，讲什么大道理。

8、长期关系里，有一类是因为某种原因，被迫异地分居的。相隔两地可能会让你们的亲密感下降，所以在这里教教大家一些电话TD的技巧。即使你之前没有学过，看看你也会有收获的。

当你和你的伴侣分居两地时，与其用电话聊一些无趣的话题，不如试试电话TD，这是你们分局时所能体会到的最完美的东西了。

根据我个人的经验和调查，电话TD是一种生动的聊天方式，电话

TD可以帮助你们保持相爱的感觉，并且让你们的性欲不至于下降，从而让你们的关系更加的牢固和长久。

(1).以“你多么享受和她（他）的性生活”开始

你可以说：“我一直忘不了我们上次亲密的时候”然后问你的伴侣：“你还记得吗？当时我们在床上……”然后给出一些积极的描述，如“你的皮肤摸起来太爽了，让我性欲全开”，当然这时也要看看她怎么回复。

如果她没有马上给出回答，就问：“我们亲密的时候你最喜欢哪个环节”，然后说：“我一想起那个环节性欲就来了，你呢？”

(2).接下来详细描述细节

可以说“我还轻轻楚楚地记得脱下你衣服的情景，这让我们是如此的接近。”

如果你采用这样的建议，从你们的对亲密的回忆下手，那么电话TD就会变得更加真实，不管你们的谈话猥琐不猥琐，你都会有在床上跟你伴侣TD的感觉。

实际上，你们前几次电话TD的内容可以尽可能相似，没有关系的，这主要是要让你们适应，一旦适应了之后，你们就可以尽情发挥，你需要快点尽情发挥，否则你的伴侣会失望的。

这里有几个技巧：

1)从亲密的回忆开始谈起，这样你们才不会觉得奇怪。

2)不用担心你第一次没有成功。这是一招新的性技能，你需要多多尝试才能学会。

3)注意，电话性爱不只是你一个人的谈话，是你和伴侣的谈话。如果是一个人的电话TD,那就是自慰了。你必须调动两个人的积极性，多多问问你的伴侣的感受，这样才能让你们两个人都充分参与进来。

4)你的五官都要用上。告诉你的伴侣，你想象的自己能看到东西，你能听到的声音，你的心理和身体的感受。甚至可以说说你记忆中跟伴侣TD所闻到的味道，总是，多用五官。

5)你所说的每一句必须是积极的话。你要告诉她你多么爱她，多么享受跟她亲密的感觉，什么让你听起来觉得爽的，说说你有多爽。